Mi Libro de Citas

J.ZENASTRAL

[Attiroz

DEL MISMO AUTOR

Astrología y atención plena
Los doce estados de felicidad, testigos de la conciencia universal
Ensayo sobre la armonía universal
Profesores de no-dualidad
¿Qué trabajos me convienen?
Astrología y esencias florales
Ascendente ↔ Sol: 144 diálogos entre identidades y destinos
Urano, Neptuno y Plutón en Astrología
Astrologia y cultura : Presencia y relevancia de la astrología en la vida de hoy
Prueba El tema astral : Espejo de la psique cuántica

Traducido por DeepL

Para encargar la versión en papel de los libros de Zenastral, siga este enlace:

www.thebookedition.com/fr/48453_jerome-zenastral

o escanee este CÓDIGO QR➔

Contenido

¿Por qué este libro sobre encuentros? 7

¿Cómo podemos dar vida a este libro? 9

¿Qué es una reunión? 11

¿Qué factores determinan una reunión? 13

¿Por qué debemos reunirnos? 15

¿Por qué nos sentimos atraídos por otras personas? 16

¿Qué buscamos los unos en los otros? 17

Las reglas comúnmente aceptadas en un partido 18

La diversidad de los encuentros 19

Conocer a nuestros padres: nuestro primer encuentro 20

La reunión formal 22

El encuentro amoroso 22

La reunión amistosa 27

La reunión sincrónica 33

El inesperado y feliz encuentro 33

La reunión "de choque 35

Reuniones en el lugar de trabajo 43

Citas en línea 45

Encuentros en plural 47

Reuniones por cultura o país 48

Encuentros con un libro, una pieza musical, una película.... 50

El encuentro con uno mismo 55

¿Cómo conseguir que una reunión sea un éxito? 57

Estar preparado para la reunión 59

Prepare la reunión 61

Desarrollar buenos modales 65

Atreverse a encontrarse 69

Asertividad 71

Cómo iniciar una conversación 74

Evitar ciertos temas 77

Saber escuchar 79

Descifrar los signos y gestos del amor 94

Tómese su tiempo antes de comprometerse 98

¿Cómo hacer que una relación dure? 101

Prepárate para dar vida a la reunión 102

Vivir la relación en el presente 110

Desafiarse a sí mismo 112

Abrirse a los demás 114

Aprender a hablar 115

Hablar de dinero en pareja 118

Establecer una relación empática con los demás 121

Recibir y hacer cumplidos 127

Mantener y cuidar la relación 130

Superar los conflictos 133

Abordar los problemas en cuanto surgen 137

Hacer concesiones 138

Decir no 140
Respetar las distancias de seguridad 141
Mantener una visión de conjunto 144
Revisiones periódicas 145
Encuentros, una historia interminable..... 149
Bibliografía 151

¿Por qué este libro sobre encuentros?

En el ámbito social, profesional y romántico, pasamos la mayor parte del tiempo conociendo gente nueva. No nos gusta la soledad. Estamos constantemente a la búsqueda de otros. Por eso no es de extrañar que la palabra "citas" sea una de las más introducidas en los motores de búsqueda.
El autor de este libro explora el significado del encuentro en su sentido más noble y amplio. Nos ofrece una visión sintética e ideal del mundo de las relaciones humanas.
Pero una relación no puede darse por sentada y plantea muchas preguntas: ¿debemos esperar que sea necesariamente satisfactoria y duradera?
¿Cómo se desarrollan las afinidades? ¿Cómo funcionan las citas? Todas estas preguntas demuestran que las citas, el amor y la sexualidad son temas complejos. No siempre encontramos las respuestas a nuestros problemas de pareja cuando surge el conflicto o falta el amor. Entonces, ¿cómo salimos de situaciones conflictivas y problemáticas? ¿Cómo podemos vivir una relación de forma diferente? ¿Cómo podemos dejarnos llevar? Este libro pretende poner de relieve las limitaciones inherentes a cada encuentro, así como el bienestar que aporta, y mostrar la fuerza creativa que podemos desplegar para avanzar por el camino de nuestra búsqueda interior y liberarnos de nuestro pasado.
El autor intenta poner orden en un tema que nos afecta a todos. Se centra en la forma en que se produce la transición de un encuentro fortuito a uno establecido, y en las dimensiones que considera fundamentales para que los encuentros sean satisfactorios y plenos.

¿Cómo podemos dar vida a este libro?

Este libro es una guía de encuentros y relaciones, una especie de diario de viaje, un verdadero compañero para quienes deseen registrar los momentos álgidos, los ajustes y los cambios importantes de su vida amistosa, sentimental, matrimonial y profesional. Para que este libro cobre vida, puede leerlo mientras pone en práctica los ejercicios a diario y anota sus reflexiones y preguntas personales. Hay líneas en blanco después de cada capítulo. Puede anotar sus primeros encuentros, sus impresiones y lo que piensa hacer concretamente. Escribir tiene la ventaja de permitirle tomar cierta distancia de sus experiencias y considerarlas de una manera más desapegada. Al anotar periódicamente tus progresos y fechar tus observaciones, podrás ver cómo vas evolucionando. Con el tiempo, estas notas te darán una visión de conjunto de lo que has avanzado y de lo que te queda por hacer para conseguir una relación más armoniosa y serena. También pueden servirte de referencia si quieres hacer balance de tu vida en pareja o resolver un problema de relación en presencia de un terapeuta o de un tercero.

Los emoticonos de este libro

A lo largo de este libro y en lugares estratégicos, hemos insertado emoticonos para atraer su atención y guiar su lectura. Estas "señales" le advierten del tipo de información que podría serle de utilidad inmediata para llevar a buen puerto un encuentro o mejorar la calidad de su relación o de su vida en pareja o en solitario.

Guía de emoticonos :

Depende de ti intentarlo:

Este emoticono indica un ejercicio sencillo y eficaz que puedes hacer. Si no tienes tiempo de hacerlo de inmediato, no pasa nada: siempre puedes retomarlo más tarde.

Consejo:

Este emoticono pone de relieve sugerencias y consejos prácticos que le ayudarán a aumentar su bienestar, a progresar, a allanar el camino de sus encuentros y a embellecer su vida de pareja.

Te toca escribir:

¡Que bien! ¡Ahora eres escritor! En cuanto te encuentres con este emoticono, pásate por aquí para completar este libro y personalizarlo a tu gusto, además de escribir tus impresiones, tus pensamientos, tus evoluciones...

Así que en cuanto te encuentres con este indicador, *¡saca el lápiz!*

¿Qué es una reunión?

El encuentro es un momento privilegiado entre dos personas en el que cada una siente la presencia de la otra, dos presencias que reflejan nuestra humanidad.

Conocer a la otra persona también es "Kaïros[1] " en griego, ese momento oportuno, esa oportunidad significativa, ese instante fugaz pero esencial que puede cambiar el curso de nuestras vidas.

El encuentro es un momento de intercambio y puesta en común, en el que entran en juego nuestras emociones, valores, afinidades, comunicación y sexualidad, así como nuestra historia personal, condicionamientos y comportamientos...

Tenemos una necesidad fundamental de sentirnos sutil o fuertemente conectados a las personas que son importantes para nosotros. De estas personas esperamos que estén abiertas, presentes o disponibles y que sean proclives a escucharnos. Esto significa que una de nuestras expectativas más esenciales es poder hablar con los demás y que nos escuchen.

---

[1] Kairos es el dios griego del momento oportuno, el momento adecuado para hacer las cosas. Está vinculado a la intuición del "momento oportuno", el momento que consideramos adecuado para orientarnos y actuar. Es este momento privilegiado, esta coincidencia de la acción humana y el tiempo, lo que hace que el tiempo sea propicio y la acción buena. El *Larousse encyclopédique* lo define "como una alegoría de la oportunidad favorable, a menudo representada como un efebo con talones y hombros alados".

¿Qué factores determinan una reunión?

¿Nos conocemos por casualidad? ¿Somos realmente libres de tomar nuestras propias decisiones amorosas? ¿Por qué conocemos a tal o cual persona? ¿Por qué atraemos a determinadas personas a nuestras vidas? ¿Los encuentros se producen sin que nos demos cuenta? ¿Nos ayudan a convertirnos en lo que realmente somos, a terminar asuntos pendientes o a liberarnos de creencias limitantes?

No puede haber encuentro sin interacción, sin apertura al mundo exterior y a nuestro entorno social, sin el deseo de compensar lo que nos falta. Pero también es necesario que la otra persona nos llame la atención, que tenga algo en nosotros que se nos parezca o que coincida con nuestras expectativas, que interactúe y que algo en nosotros resuene y nos empuje a crear un vínculo.

Solemos pasar por nuestras reuniones sin hacernos demasiadas preguntas sobre su finalidad. Rara vez están en nuestra mano decidirlos. Sin embargo, si conociéramos nuestras motivaciones y nuestros condicionamientos, seríamos capaces de vivir plenamente cada relación.

Según Gabriel Moser, autor de "Les relations interpersonnelles" (Las relaciones interpersonales), los primeros factores que determinan un encuentro son la proximidad geográfica y sociocultural, la similitud de actitudes, los intereses compartidos y el aspecto físico:

-Algunos lugares, como los clubes de vacaciones y los centros de ocio, animan a la gente a reunirse...

-Tenemos más probabilidades de conocer a alguien con los mismos intereses o el mismo entorno social. Se crean afinidades entre personas de entornos geográficos y socioculturales similares.

-La apariencia física es un activo considerable en nuestra sociedad. Contribuye a la atracción. Los guapos buscan la compañía de personas a las que consideran guapas.

-Nos atraen las personas con opiniones, actitudes y valores similares a los nuestros.

-Preferimos a personas que consideramos competentes e inteligentes.

-La complementariedad y la compatibilidad desempeñan un papel en la atracción mutua y son esenciales para una interacción armoniosa.

-El reconocimiento de actitudes similares, intereses compartidos y la coincidencia de necesidades y objetivos son esenciales para que un encuentro conduzca a la atracción mutua.

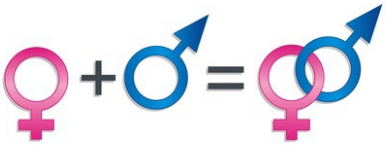
¿Por qué debemos reunirnos?

Según Aristóteles, el ser humano necesita a los demás para conocerse, construirse y existir. No puede ser consciente de su propia existencia sin serlo también de la existencia de los demás.

Establecer vínculos es una forma de integrarse socialmente. A través de nuestras amistades y/o relaciones románticas, reproducimos una apariencia de orden social. Y si este orden es tan buscado, es porque nos da una sensación de seguridad y bienestar. La presencia de los demás, necesaria e incluso indispensable en determinadas situaciones, es en sí misma una fuente de refuerzo positivo. Los encuentros que hacemos a lo largo de nuestra vida también nos ayudan a triunfar en los campos que elegimos.

A veces la gente quiere estar sola, porque está pasando por un acontecimiento o una situación difícil. Pero, en general, todos tenemos una necesidad natural de compartir nuestras vidas, de intercambiar afecto, de dar y recibir, de saber que importamos a alguien y viceversa, y de saber que podemos contarnos casi cualquier cosa.

¿Por qué nos sentimos atraídos por otras personas?



¿Qué hace que nos sintamos atraídos por una persona y no por otra?

¿Es su aspecto físico o algún rasgo en particular? ¿Se trata de una alquimia secreta? ¿Serán las hormonas? ¿Compatibilidad de estados de ánimo? ¿Reconocimiento mutuo espontáneo? ¿Las feromonas? ¿La intuición de ser aceptado incondicionalmente?

Es la combinación de algunos de estos factores lo que sin duda creará una química especial. No hay que subestimar la atracción física, ya que tiene un gran impacto. No siempre está ligada a la belleza física, sino más bien a un detalle que desencadena un movimiento hacia la otra persona. Consideramos que es mágico cuando estamos conectados a la otra persona por energías sutiles y armoniosas.

¿Qué buscamos los unos en los otros?

En realidad, la otra persona es otra persona y nunca se corresponderá con una imagen ideal preestablecida. Sin embargo, a menudo intentamos conocer gente con la esperanza de encontrar la pareja perfecta. Esto explica por qué proyectamos constantemente facetas de nosotros mismos en las personas que conocemos. Lo que vemos en la otra persona no siempre está realmente ahí.

Para evitar cualquier decepción, parece importante buscar en la otra persona a alguien a quien **reconozcamos en su humanidad y en su diferencia**.

Consejo:

-Es reconociendo que la persona que amas existe ante todo como otra persona, y no como un objeto encargado de llenar tus vacíos o resolver tus problemas, como puedes salir de una situación de dependencia emocional y entrar en una relación satisfactoria.

Las reglas comúnmente aceptadas en un partido

Una persona se socializa estableciendo vínculos con otras y ajustándose a una serie de normas comúnmente aceptadas, heredadas del código de conducta de la vida en sociedad. Estas normas, que nos resultan evidentes a medida que maduramos, están pensadas para mantener y finalizar cualquier relación, regular los problemas de celos y preservar cualquier confidencialidad. Se elaboran sobre la base de lo que está y no está permitido y de la necesidad de cada miembro de la pareja de compartir el mismo nivel de intimidad con el otro en un intercambio justo y satisfactorio. Una de las reglas más básicas de la amistad, por ejemplo, es la lealtad.

La diversidad de los encuentros

Un encuentro puede ser fortuito, libremente elegido o buscado. Cada encuentro puede adoptar formas muy diversas, desde una relación de simple placer compartido, la mayoría de las veces centrada en el aspecto sexual o lúdico, sin voluntad de construir una pareja ni prever una relación duradera, hasta un encuentro inesperado, extraordinario, que nos despierta, nos interpela y transforma nuestra vida. En general, las personas que buscan el amor o el placer son solteras. Pero hay otros tantos hombres y mujeres que buscan a alguien para cambiar su vida cotidiana, descubrir algo nuevo o garantizar la solidez de su relación.

Los encuentros tienen miles de facetas. Las que nos interesan especialmente en este libro son los encuentros decisivos, excepcionales, de calidad. Los que probablemente desemboquen en una relación amorosa o de amistad estable y duradera. Pero, ¿qué los hace especiales y cómo distinguirlos?

Conocer a nuestros padres: nuestro primer encuentro

Nuestro primer encuentro es con nuestros padres. Nuestro universo afectivo se construye a través del vínculo que establecemos primero con nuestra madre, y luego con ambos progenitores. Más tarde, algunos de nosotros reproducimos esta relación madre-hijo con una pareja. Cada relación que forman es como un intento de reparación, de compensación, una respuesta a su carencia.
Para un niño, la relación con el progenitor del sexo opuesto influye en su imagen de hombre (para una niña) o de mujer (para un niño), hasta en sus elecciones amorosas. En ausencia de reconocimiento de su identidad sexual, por ejemplo, no se sienten cómodos en su feminidad o masculinidad. Esto puede repercutir después en su relación o su vida amorosa.

Consejo:

-El primer modelo de pareja es el de tus padres, pregúntate por la calidad de su relación y qué les llevó a vivir juntos.
-Intenta analizar cómo influye la relación de tus padres en tu propio comportamiento romántico.

Tu turno de escribir: ***¿Me pregunto por la calidad de la relación de mis padres? ¿Qué les llevó a vivir juntos? ¿Qué influencia tuvieron en mi comportamiento romántico?***

La reunión formal

Los encuentros formales se caracterizan por la indiferencia sentimental y sexual. Sólo cuando se involucran romántica o sexualmente, o ambas cosas a la vez, el encuentro tiene carácter amistoso o romántico.
Es posible que una indiferencia sentimental o sexual inicial evolucione hacia un encuentro más profundo. Pero, en general, la mayoría de nuestros encuentros formales nunca tienen continuidad.

El encuentro amoroso

Los encuentros románticos implican sentimientos recíprocos de amor y/o la práctica de la sexualidad. El amor y el deseo sexual son los componentes esenciales de este tipo de relación.
El encuentro amoroso es un acontecimiento imprevisible, sorprendente, que se produce con la plena conciencia de dos presencias atraídas la una por la otra, experimentando simultáneamente esos instantes de eternidad que las atraviesan, momentos preciosos, fuentes de alegría y placer

compartidos. El doble "milagro" del encuentro amoroso es, por un lado, ser dos personas en el mismo estado de ánimo en el mismo momento; por otro, sentir que se tiene una particular afinidad mutua por el otro.

Numerosos ejemplos literarios describen este punto de partida del amor en un encuentro en el que la diferencia es acusada, al pertenecer cada uno a una clase social, un clan o un país distintos. La tragedia de William Shakespeare Romeo y Julieta es la que mejor encarna esta dualidad, con los dos protagonistas pertenecientes a mundos enemigos.
He aquí un extracto de la película de Franco Zeffirelli:

La necesidad de declarar el amor, de testimoniar el misterio del encuentro, de embarcarse en una aventura de alto riesgo, es irreprimible. Cada declaración de amor, cada "te quiero" responde a la necesidad de exorcizar el azar del encuentro, de mantener viva la llama del amor en el eterno presente. Según Alain Badiou en "Eloge de l'amour", toda relación amorosa debe reinventarse si quiere perdurar. Añadimos "formar parte de una sucesión de momentos de eternidad". El momento del encuentro milagroso promete la eternidad del amor, pero existe el reto de enfrentarse a realidades concretas y estar constantemente al borde del abismo. Para una pareja es importante que su relación, que depende de reglas y normas sociales (la exigencia de exclusividad es la manifestación más evidente de ello), sea aprobada por la sociedad y su comunidad. La pareja se

fortalece resolviendo sus conflictos y diferencias. Los conflictos repetidos y mal resueltos conducen a la insatisfacción o a la ruptura. Es este proceso de resolución de conflictos el que explica por qué la comunicación es tan importante en la pareja.
Cuando ciertos conflictos no se resuelven, podríamos decidir unilateralmente poner fin a una relación amorosa. Pero, ¿tendría sentido esta decisión? ¿Acaso el amor que sentimos por alguien no permanece en nuestro corazón aunque iniciemos otra relación? Podemos prever el fin de una relación, pero quizá no el fin del amor, porque no es seguro que el amor nos pertenezca.

¿Vivir en pareja es sinónimo de amor y exclusividad sexual?

Durante mucho tiempo, los matrimonios por interés fueron la norma, y el amor se buscaba fuera del matrimonio. Sólo en los tres últimos siglos se ha moralizado la sexualidad. Las religiones y luego los valores burgueses restringieron la sexualidad.
Después, la regla de la exclusividad en el amor y el sexo fue cuestionada por quienes creen que una relación posesiva y exclusiva limita nuestra libertad y la de la otra persona, y bloquea el intercambio de amor. Poseer a la otra persona significaría evitar la posibilidad de ser correspondido por ella. Existen, pues, dos tipos de pareja: la pareja cerrada y la pareja abierta, para que cada cual encuentre su lugar, teniendo ambas sus ventajas y sus inconvenientes.

- Hay quien opina que en una pareja abierta cada persona construye su autonomía, la energía se renueva

y los demás se integran, pero la relación no siempre adquiere la misma calidad que en una relación cerrada.

- Otros creen que una pareja cerrada proporciona seguridad, permite un compromiso a largo plazo y facilita la estabilidad, pero también puede convertirse en un obstáculo para el desarrollo de dos personas.

Muchas personas quieren alejarse de toda forma de juicio y vivir según nuevos comportamientos socioafectivos. Sobre todo porque ya no podemos aceptar vivir sin amor. El amor se está convirtiendo en algo primordial, incluso por encima de la pareja. Hoy en día, con la llegada de la socialdemocracia y la paridad, la pareja está cada vez menos sometida al orden establecido. La fidelidad es difícil de mantener y ya no significa exclusividad sexual. Proporciona un cierto confort, pero ninguna solución a la inseguridad fundamental. Muy pocas parejas consiguen mantener una relación apasionada a largo plazo. Internet, la Viagra, el individualismo, la aceleración del tiempo, la movilidad geográfica, la prolongación de la esperanza de vida, el aumento del número de separaciones y, por tanto, del número de solteros, las salas de chat en Internet, la proximidad de las personas en el lugar de trabajo facilitan los encuentros y permiten que una misma persona experimente una sucesión de relaciones amorosas a lo largo de su vida. De ahí que en los últimos años haya aumentado el número de personas que llevan una doble o incluso triple vida sentimental. Lo importante en una pareja son sobre todo las cualidades "relacionales". Esto no significa que la infidelidad sexual sea trivial, pero no ocupa un lugar central en la definición de la pareja contemporánea.

Una concepción diferente de la pareja y del amor se perfila en el horizonte y se busca a través de nosotros. Vivimos un cambio de sociedad, e incluso de civilización, en el que se experimentan nuevos modelos de pareja. Hoy se habla de poliamor, de lealtades múltiples, concurrentes o sucesivas. Cada vez más hombres y mujeres prueban una segunda o tercera relación para experimentar el amor que no encontraron en la primera. Otros se niegan a prometer nada llevando voluntaria y voluntariamente una vida de soltería.

Es cierto que enamorarse es un acontecimiento imprevisible, pero ¿se puede aprender a amar?

Para E. Fromm, uno de los filósofos de la Escuela de Fráncfort, el arte de amar es una lección moral de respeto al prójimo. Defiende la idea de que el amor no es un sentimiento que surja de forma natural, sino que hay que alimentarlo y cultivarlo. En L'Art d'aimer, escribió: "El primer paso es darse cuenta de que amar es un arte, igual que vivir es un arte...". Para la mayoría de la gente, el problema esencial del amor es ser amado más que amar, ser capaz de amar"... "El amor es una experiencia personal que sólo puede comprender el individuo. El amor es una experiencia personal que nos corresponde realizar por nosotros mismos y para nosotros mismos"... "Hay que aprender muchas otras cosas antes de adentrarse en el arte propiamente dicho. En lo que respecta al arte de amar, esto significa que quien aspire a convertirse en un maestro en este arte debe empezar por **practicar la** disciplina, la concentración y la paciencia en todas las fases de su vida." ... "Para que el hombre pueda amar, debe reclamar el lugar que le corresponde como ser supremo. La sociedad debe organizarse de

tal manera que la naturaleza social del hombre, su naturaleza amorosa, no esté separada de su existencia social, sino que sea una con ella.

Según el filósofo Krisnamurti, para conocer el amor es obvio que no debe haber ninguna opinión, creencia o especulación: "Ama y no te enredes en ideas y opiniones sobre lo que debe o no debe ser el amor, porque cuando amas todo está bien, todo está claro".

La reunión amistosa

"Lo mejor en la vida de un hombre son sus amistades".
Abraham Lincoln

Las amistades son únicas en el sentido de que no implican necesariamente relaciones sexuales. En la amistad, nos queremos, nos valoramos y disfrutamos haciendo cosas juntos. Para algunas personas, la amistad es esencial para su propio bienestar. Para otras, se asocia con el entretenimiento, con personas con las que tienen actividades en común.
A diferencia de las relaciones románticas, las amistades no están sujetas a la obligación de resolver los conflictos, que surgen de forma natural en cualquier relación. Los conflictos en las amistades conducen o bien a un debilitamiento de la intimidad y la complicidad, o bien a un distanciamiento progresivo, sin por ello provocar una ruptura como ocurre más a menudo en una relación romántica. El escaso número de reglas y normas sociales restrictivas que rigen la amistad facilita la coexistencia de varias amistades al mismo tiempo.

Según ciertos estudios estadísticos, la lealtad, la confianza y la ayuda mutua son las cualidades más importantes que se exigen a una amistad, ya que garantizan que las confidencias se mantengan en secreto. No ocurre lo mismo, por ejemplo, en una relación formal entre compañeros de trabajo.

Consejo: ¿cómo hacer amigos?

He aquí algunos consejos para hacer amigos, la mayoría inspirados en los sugeridos por Dale Carnegie en su exitoso libro "Cómo hacer amigos":

-En primer lugar, decide de quién te gustaría ser amigo. Luego pregúntate qué intereses te gustaría compartir con esas personas. También es importante encontrarte con gente con la que tengas afinidad. No malgastes tu energía con gente que no te ayuda o que mina tu confianza. Rodéate de gente que te apoye. Algunos de los consejos de tus amigos tienen un valor incalculable. Por no hablar de que seguro que tienen en sus agendas a las personas clave para guiarte en el proceso y llevar tus planes a buen puerto.
-Para ganar amigos, da el primer paso, haz el esfuerzo. Sé acogedor y sonríe. Cuando conozcas a alguien por primera vez, memoriza su nombre y apellidos. Para ganarte su simpatía, salúdale con cordialidad y entusiasmo, y demuestra tu interés prestándole toda tu atención cuando te hable. Interésate por su vida, su historia personal y sus experiencias.
-No basta con tener amigos, también hay que saber conservarlos, conocer sus personalidades, saber complacerlos y hablar con ellos. Mantente flexible, no impongas tus deseos. Saber escuchar para que la otra persona disfrute de la conversación. Si la persona se muestra reservada pero dispuesta a hablar, intente iniciar la conversación sobre sus temas favoritos. Anímale a hablar de quién es y a qué se dedica. Para que se interesen por ti, interésate tú por ellos. Hazle preguntas pero evita ser demasiado directo. Intenta ver sus cualidades. Hágale cumplidos sinceros.

Muéstrele su gratitud y ánimo. Los verdaderos amigos no se ganan con halagos ni tratando de impresionarlos, sino mostrando interés y admiración genuinos. Evite ser demasiado franco.

-¿No te organizas lo suficiente para ver a tus amigos? Fíjate un "horario de amigos". Encuentra tiempo en tu semana para dedicarlo a estas relaciones. Para hacer amigos, hay que darse tiempo libre, salir, aceptar el mayor número posible de invitaciones y aprovechar todas las oportunidades.

-Mantén tus amistades y sigue trabajando. Mantén un contacto regular por teléfono, Internet y SMS. Sal con ellos regularmente. Hazles regalos. Crea momentos de convivencia. Comparta lo que le gusta. Sobre todo, no esperes que tu amistad te proporcione todo lo que necesitas. Si lo haces, estarás creando relaciones de dependencia, no de amistad.

-En cualquier caso, no esperes que los demás te devuelvan la llamada; es prestando atención como la recibes. Define un proyecto común, comparte una afición, conviértete en confidente sobre un tema concreto. Esto creará vínculos más profundos y fuertes. Cuente a sus amigos lo difícil que es mantener su amistad. Esta confidencia será una muestra de confianza que alimentará tu amistad.

-Si notas que algunos de tus amigos se han descuidado, retoma el contacto con ellos. Te lo agradecerán y redescubrirás la alegría de la amistad compartida.

Tú escribes: ***Yo escribo la lista de amigos potenciales y los intereses que quiero compartir con ellos:***

Es tu turno de escribir: ***Estoy escribiendo mi horario de amistad: estoy escribiendo los momentos de la semana que voy a pasar con mis amigos:***

Es tu turno de escribir: ***estoy anotando todos los valiosos consejos que he recibido de mis amigos:***

La reunión sincrónica

Un encuentro es sincrónico cuando parece surgir en nuestra vida en un momento decisivo y cuando se hace eco con fuerza de una necesidad interior de transformación, de ampliar nuestra comprensión del mundo. En este tipo de encuentros sentimos que ocurre algo mágico y tenemos la impresión de vivir en un mundo en el que todo parece estar interrelacionado. Encontramos sentido a la persona que conocemos porque cambia y transforma nuestra vida. Incluso nos preguntamos cómo sería nuestra vida si no hubiéramos conocido a esa persona.

El inesperado y feliz encuentro

A veces, tras un encuentro inesperado, la vida de una persona puede tomar un nuevo rumbo que no había previsto.
Es lo que les ocurrió al cantante Julio Iglésias y al actor Harrison Ford, por citar sólo dos ejemplos:

La carrera de Julio Iglésias es puramente accidental. Su talento deportivo le llevó a convertirse en futbolista profesional. Fue un accidente de coche que le mantuvo dos años en el hospital lo que le obligó a aparcar su carrera. Conoció a una enfermera que le prestó una guitarra para que se entretuviera durante su convalecencia. Fue una revelación para él: al salir del hospital, ganó el primer premio en un concurso de canto en España.
El actor Harison Ford trabajó como carpintero para el director George Lucas. Durante una discusión, Harison Ford mencionó su sueño de convertirse en estrella de cine. Por

simpatía, George Lucas le ofreció su primer papel en la película "American Graffiti", al que siguió un papel importante en la película "La guerra de las galaxias".

Estos acontecimientos providenciales de la vida nos interpelan y nos llevan a cuestionarnos la presencia de otra realidad detrás del mundo de las apariencias. ¿Son estos acontecimientos misteriosos fruto de la casualidad? ¿Podemos propiciar encuentros felices e inesperados? ¿Podemos aprovechar las oportunidades favorables donde menos las esperamos?

Ésta es también la cuestión que plantea Voltaire en su cuento "Zadig o el destino". El tema central es el papel desempeñado por el destino, que se manifiesta en la vida humana en forma de sucesos afortunados que ocurren sin una razón clara.

Este es también el tema de la película "Serenpity", escrita por Marc Klein: dos personas se encuentran por casualidad, se pierden y luego se vuelven a encontrar, antes de concretar finalmente su romance. La heroína, Sara, cree que el destino pone en nuestro camino señales que hay que saber descifrar.

La reunión "de choque

¿Qué es una reunión de "choque"?

El encuentro "de choque", este "estado naciente" del amor, es la forma más romántica de encuentro. Es repentino e intenso. Las emociones, las sensaciones y los deseos se intensifican. Verdadera revolución interior, el choque amoroso nos desestabiliza. En un instante, ya no controlamos nada, los lazos del pasado parecen borrosos y nuestros puntos de referencia habituales se ponen patas arriba. Atrapados por una oleada de amor, algunos están dispuestos a renunciar a todo por capricho: marido, mujer, hijos, trabajo, etc.

¿Qué pasa cuando tienes un encuentro "de choque"?

El encuentro "de choque" se nos impone. Tiene lugar en el momento presente, cuando el tiempo deja de existir. Es un acontecimiento repentino que nos abre a una existencia diferente. Momento fascinante en el que todo sigue siendo posible, el encuentro "de choque" se detecta por sus síntomas característicos: cuando el otro está ahí, nada más importa, ese otro que parece llenar un hueco, un vacío; búsqueda de fusión ("me gustaría fundirme en él/ella", "no puedo dejar de pensar en ello"); el ser amado se adorna con todas las cualidades, se borran sus defectos, se hipervaloran sus puntos positivos ("¡es maravilloso!", "¡es sublime!) "); el amante está ansioso, celoso, constantemente al acecho de señales del amor de la otra persona.
Albert Cohen, en su novela romántica Belle du Seigneur, describe el trance amoroso de los primeros momentos:

"Oh comienzos, oh placeres de la mujer en la boca del hombre, jugos de juventud, treguas repentinas, y se miraron entusiasmados, se reconocieron, se dieron furiosos besos fraternales, en las mejillas, en la frente, en las manos. Dime, es Dios, ¿verdad? -preguntó ella, desconcertada y sonriente-. ¿Me quieres? Dime, sólo soy yo, ¿verdad? Nadie más, ¿verdad? preguntó ella, y dio a su voz inflexiones doradas para complacerlo y ser más amada, y besó las manos del desconocido, luego le tocó los hombros y lo apartó para acariciarlo con un mohín divino. "...

Escuchemos también a Phèdre (en la Phèdre de Racine) hablar de su emoción al ver por primera vez a su yerno Hippolyte:

"Le vi, me ruboricé, palidecí al verle; Una agitación surgió en mi alma angustiada; Mis ojos ya no veían, no podía hablar; Sentí que todo mi cuerpo sudaba y ardía."

Cuándo y dónde se produce un encuentro "de choque

Si hay que creer al sociólogo Francisco Alberoni, el amor a primera vista es un fenómeno de todos los tiempos y lugares. En todas partes provoca las mismas reacciones, comparables a las de una revelación. Difícilmente estamos predispuestos a enamorarnos si no asumimos el riesgo de proyectarnos en un mundo totalmente nuevo. Es imposible enamorarse voluntariamente, aunque uno lo desee de verdad. Igual que es improbable enamorarse de dos personas distintas al mismo tiempo, porque nuestro corazón, en su

pasión por el amor, se lanza por entero hacia un único objetivo. Su visión es, por tanto, unilateral.

¿Por qué exigimos exclusividad?

Queremos que nos quieran como personas únicas, extraordinarias, insustituibles. En este "amor naciente", sólo podemos ser monógamos y exigir exclusividad.

¿Podemos provocar un encuentro "de choque"?

No existe tal cosa como estar predispuesto a un encuentro "de choque". Un rayo puede caer sobre cualquiera, en cualquier momento. Y, la mayoría de las veces, golpea a quien menos se lo espera. El amor siempre nos llega sin avisar.

¿Es un encuentro "de choque" similar a un estado de gracia?

La fuerza del "choque amoroso" es tal que anula toda posibilidad de elección. Por eso **el estado de amor es un estado de sufrimiento.** En el amor, todo parece posible. El enamoramiento nos hace redescubrir un mundo que parecía desprovisto de sabor. El estado de enamoramiento despierta nuestro profundo deseo de un mundo ideal y nos hace creer que por fin es alcanzable. El encuentro con otro, este otro, pone fin a nuestra vida pasada para crear un nuevo movimiento de vida. *"Morimos y renacemos en otra cosa".*

¿Cómo se disipa el velo del amor ilusorio?

Algunas personas creen que el verdadero amor debe comenzar inevitablemente con este encuentro "chocante", para luego evolucionar hacia la armonía perfecta. Este es precisamente el tipo de amor ilusorio que los medios de comunicación y el cine promueven mostrando constantemente relaciones amorosas tan breves como frecuentes. El amor se estanca en sus inicios románticos de satisfacción narcisista. Pero en el encuentro "de choque", darse cuenta de la ilusión es particularmente difícil. Al fin y al cabo, ¿no estamos convencidos de que se trata de un amor sagrado, señal de un destino infalible? La trampa de la ilusión puede llevarnos a creer que la otra persona está igual de enamorada. En muchos casos, este apego vertiginoso no es compartido. Cuando la ilusión del amor a primera vista desaparece, los amantes decepcionados sienten que se han perdido la vida.

¿Puede un encuentro chocante desembocar en una relación duradera?

El amor a primera vista conduce inevitablemente a una crisis, pero no siempre es fatal, admite Alain Delourme. De hecho, muchas largas y bellas historias de amor comienzan así. Su continuidad se debe a que van acompañadas del trabajo de distanciamiento necesario para cualquier encuentro, más aún cuando se trata de amor a primera vista. Una vez sobrevalorada la imagen de la pareja, es necesario poder entablar una relación con la persona real: es decir, con otra persona. Sólo entonces puede empezar la vida en pareja. Pero sólo si cada uno asume la responsabilidad de

sus propios problemas. Si el encuentro "de choque" no desemboca en un amor maduro, con el reparto de la vida cotidiana y un proyecto de vida compartido, el fuego se apagará tan rápido como se encendió.

¿Podemos amar para siempre?

Hay algunas parejas profundamente unidas, en las que el tiempo parece no tener freno. Pero estas parejas son raras. Tan pronto como se legalizó el divorcio, su uso cada vez mayor dejó pocas dudas sobre la fragilidad de los lazos afectivos que unen a las parejas. Aceptémoslo, el amor es frágil y no siempre dura.
Según Lucy Vincent, Doctora en Neurociencia e investigadora del CNRS, autora de "Comment devient-on amoureux", el amor es un proceso químico de corta duración. Apoya la teoría de que el amor es un comportamiento "programado" para asegurar el apego de un hombre y una mujer durante el periodo necesario para la supervivencia de su hijo. La elección del amante se basaría en criterios inconscientes ligados a la compatibilidad y la fertilidad, como el olfato (feromonas), que permite detectar un acervo genético inmunitario complementario para garantizar una mayor gama de anticuerpos a la descendencia y, por tanto, una mejor salud. Cuando se forma una pareja, el ser humano está inicialmente programado genéticamente para amar a su pareja durante tres años, el tiempo necesario para que un niño sea menos vulnerable en la naturaleza.
Lucy Vincent, en su tesis original, no precisa qué **programa en el cerebro este tipo de comportamiento** que "asegura el apego de un hombre y una mujer durante el periodo necesario para la supervivencia de su hijo". Entonces,

¿cómo explicar el apego entre dos personas después de los cincuenta años? ¿Debemos suponer que el cerebro está programado por razones distintas a las de garantizar la supervivencia de un hijo, o debemos generalizar y decir que estamos "programados" para cada momento de nuestra vida? Reducir el amor a imperativos reproductivos o a un proceso biológico no tiene sentido y demuestra nuestra incapacidad para captar toda su dimensión, que se nos escapa. Para comprender mejor esta dimensión del amor, ¿no deberíamos plantearnos este tipo de preguntas: qué obstaculiza la manifestación del amor? ¿Cómo podemos amarnos a largo plazo? ¿Cómo podemos mantener el amor a diario? y así sucesivamente.

Las relaciones que duran son aquellas en las que cada uno se toma la molestia de interesarse por el otro, cada uno se enriquece con información sobre su vida intelectual y puede explicar con detalle por qué el otro es maravilloso. Cada uno sabe respetar sus puntos fuertes y débiles tanto como los del otro, tiene una buena autoestima, está disponible para el otro y se entrega a la alegría de vivir sin dejar de ser realista y construyendo paso a paso una realidad cotidiana.

Es tu turno de escribir*: escribo detalladamente sobre lo que es maravilloso de mi pareja o de la persona a la que quiero:*

Reuniones en el lugar de trabajo

El lugar de trabajo siempre se ha considerado una zona neutra, herméticamente cerrada a los sentimientos y al amor. La mayoría de la gente separa el lugar de trabajo de su vida amorosa. Pero en realidad, los romances de oficina son cada vez más frecuentes. El trabajo ocupa cada vez más espacio y la frontera entre la vida privada y la profesional se difumina: reuniones nocturnas, copas, cenas de trabajo, fiestas, seminarios, etcétera. Además, es más fácil enamorarse de personas con las que se pasa mucho tiempo. También hay otros factores que hacen cada vez más difícil separar amor y trabajo en las empresas, como los relacionados con los cambios en la sociedad:

- Cada vez hay más mujeres en el trabajo.
- La moral en relación con la sexualidad es más libre.
- La duración del celibato es mayor.
- La creciente adopción del trabajo en equipo refuerza los lazos entre compañeros

La probabilidad de conocer a alguien es, por tanto, alta. Según un estudio de Monster, casi el 30% de las parejas se forman en el lugar de trabajo. Hoy en día es cada vez más difícil separar amor y trabajo, sobre todo porque las leyes Auroux de 1982 no prohíben las relaciones románticas en la oficina. No pueden despedirte en absoluto por tener una relación romántica con uno de tus compañeros. Los empresarios están obligados a respetar la vida privada de sus empleados. El empresario sólo puede y debe intervenir si la relación crea problemas y provoca un ambiente y unas condiciones de trabajo insostenibles.

No hay pruebas de que la calidad del trabajo se vea perjudicada por este tipo de relación. Algunas empresas consideran incluso que la formación de parejas - duraderas, por supuesto - en su seno refuerza su buena imagen social. Sin embargo, otras empresas reconocen que existen riesgos asociados a las relaciones románticas en el trabajo. Pueden afectar a la productividad o tener un impacto negativo en el ambiente de trabajo (favoritismo, celos, desconfianza hacia los demás, murmuraciones, etc.). Este puede ser el caso, por ejemplo, si la relación acaba mal, o para determinados tipos de relación, entre un directivo y su subordinado, o entre una persona casada y otra que no lo está, o entre dos miembros del mismo equipo.

Lo que hay que saber:

-Las relaciones que perduran son aquellas en las que has sabido mantener la cautela y la discreción, establecer una frontera entre tu vida profesional y tu vida privada, y evolucionar dentro de tu trabajo en mundos diferentes.
-Es mejor no hacer alarde de tu relación, para no avergonzar a tus compañeros.
-Si trabajas en el mismo departamento, no tiene sentido ocultar tu relación con un compañero. Es preferible, si la relación es seria, hacerla oficial y posiblemente pedir un cambio de trabajo para que siga siendo privada y no interfiera en el trabajo. Lo mejor es informar a tu jefe. Sobre todo si la relación plantea un problema de conflicto de intereses.
-Cuando se rompe una relación con un colega, lo mejor es mantener una actitud constructiva y correcta. Cada uno debe asumir su responsabilidad, reflexionar sobre las con-

secuencias de la ruptura para su trabajo y transmitir un mensaje claro y compartido a sus compañeros.

Citas en línea

Los sitios de citas por Internet se han convertido en un auténtico fenómeno social, y varios millones de personas ya los utilizan. El sociólogo Pascal Lardellier (autor del libro "Le Cœur Net") ha realizado investigaciones muy interesantes sobre el tema. Cada vez más personas se conocen, hablan entre sí, revelan su personalidad, sus gustos y una parte de su intimidad antes de descubrirse físicamente.

Las citas a distancia no empezaron con Internet, sino que forman parte de una crisis mucho más antigua. El número de solteros no deja de aumentar. Ante la dificultad de conocer solteros, las agencias matrimoniales han respondido con discreción y eficacia. Desde los años 60, han surgido otras formas de conocer gente. Menos caros, los anuncios clasificados florecieron en periódicos y revistas, alimentados por el aumento del número de solteros. En los 80 llegó Minitel. A finales de los 90, Internet, las redes sociales, los sitios de citas y los chats revolucionaron las estrategias de seducción. Entramos en una nueva era de las relaciones. Cualquiera podía navegar por un sitio de citas. Basta con un apodo y un perfil para escribirse mensajes o chatear en directo. Protegidos por la pantalla, el anonimato del seudónimo y la distancia, los internautas pueden ser tan atrevidos como quieran, incluso los más tímidos. Antes, las relaciones se basaban en encuentros cara a cara. Hoy en día, las personas se seducen sin conocerse y se aman virtualmente. Pero, ¿es posible hacer la elección correcta

basándose en múltiples criterios físicos, sociales y morales, cuando todo depende de marcar las casillas adecuadas? En Internet, según algunas estadísticas, la búsqueda de una relación parece ser la principal motivación. Los usuarios de estos sitios parecen estar moderadamente satisfechos con estos encuentros, considerándolos prácticos pero poco eficaces. Sólo el 5% de los internautas tendrá un encuentro serio que dure. Incluso utilizando sitios de citas, la búsqueda del amor sigue siendo un camino difícil, sembrado de trampas y decepciones.

La mayoría de las internautas buscan una cita seria. Algunas buscan al príncipe azul. Otras disocian el sentimiento amoroso del deseo sexual y se construyen una imagen de la otra persona cercana a un sueño que tienen en su interior. En cuanto a los hombres, muchos buscan una aventura rápida que acabe en amor.

Esta revolución a través de Internet y sus redes sociales está teniendo efectos relacionales considerables. Nos está obligando a reconsiderar nuestras nociones de vínculos y relaciones sociales, y a pensar en ellos de manera diferente. Internet ha puesto patas arriba los criterios tradicionales para definir las relaciones.

Trucos y consejos :

-Date el tiempo que necesites para explorar el sitio de citas
-Mostrar paciencia
-Planificar rápidamente las reuniones tras los primeros intercambios, para evitar decepciones.
-Diversificar las formas de conocer gente

-Ve esto como una de las muchas formas de conocer gente
-Tener expectativas realistas
-No te ofendas si fracasas.

Encuentros en plural

Las citas plurales o poliamorosas se refieren a quienes mantienen varias relaciones al mismo tiempo, con el consentimiento de sus parejas y sobre la base de un único conjunto de reglas improvisadas para que todos puedan vivir sus relaciones con total tranquilidad y confianza. El aspecto "posesivo" de las relaciones se considera algo que hay que evitar.

Reuniones por cultura o país

Cada país, cada pueblo y cada ser humano tiene una cultura diferente. Un encuentro intercultural, con o sin barrera lingüística, puede ser muy fuerte, lleno de emociones y a menudo rico en lecciones que aprender.
Nos acercamos a los demás más fácilmente en el extranjero que en nuestra propia ciudad o país. En un lugar nuevo, necesitamos a otras personas. Por ejemplo, a veces sentimos la necesidad de preguntar a alguien por la calle. Y si esa persona nos ayuda, nos sentimos agradecidos. La necesidad nos hace ir hacia la otra persona y, una vez iniciada la conversación, ésta puede continuar. Con la otra persona, nos animamos a intercambiar ideas, y es esta riqueza del intercambio la fuerza de una relación intercultural.
Pero no siempre es fácil que dos culturas se encuentren, aunque no haya barrera lingüística. A veces se necesita tiempo para que se produzca el encuentro y se descifre el idioma.

Encuentros interculturales europeos

Al principio, los encuentros interculturales contribuyen a acentuar los prejuicios y las proyecciones inconscientes de nuestro sistema de referencia sobre los demás, como describen los autores del libro "La pédagogie des rencontres interculturelles" (La pedagogía de los encuentros interculturales). Los jóvenes se distancian rápidamente de estos prejuicios, perciben las diferencias, las asumen y reconocen la relatividad de su propio sistema de normas y valores. De este modo, desarrollan una filosofía de la vida y un conocimiento intercultural. Los prejuicios no son un obs-

táculo para conocer a los demás. Al contrario, deben utilizarse como palanca para comprender al otro como persona de pleno derecho y lo que le convierte en un extraño a nuestros ojos. Como subrayan los mismos autores, esto requiere que cada uno adopte ciertas actitudes constructivas, como es necesario en cualquier encuentro en general (véanse los siguientes capítulos sobre este tema).

He aquí algunos ejemplos:

-Abrirse a los demás.
-Cambia tu forma habitual de percibir y pensar.
-Aceptar a los demás como otros, no como iguales o enemigos.
-Ponte en el lugar de la otra persona.
-Superar el miedo a los extranjeros.
-Reconocer la relatividad de nuestro sistema de referencia.
-Hablar hasta llegar a un proyecto común.
-Tratar los conflictos con paciencia y de forma productiva.
-Deja de establecer tus propias tradiciones como absolutas.
-Poder adquirir una identidad más amplia, como la de ciudadano del mundo.

Educación y comunicación intercultural

La escuela es un lugar donde los niños se encontrarán con el Otro, donde se enfrentarán a la diferencia, a culturas distintas de la suya familiar. Tendrán que aprender a respetar esas diferencias y a comprender que ellos mismos tienen una cultura que no es ni universal ni fija. La enseñanza intercultural valora estas diferencias para que cada niño pueda aprender de los demás, y los propios niños puedan

enriquecer a sus compañeros. Los profesores que practiquen este tipo de enseñanza intentarán descentrarse y proponer modelos diferentes, sin quedarse en una visión etnocéntrica en la que se haga hincapié principalmente en la cultura europea. El aula se convierte en un lugar donde cada niño puede expresarse y afirmar su diferencia, compartiendo con los demás.

Encuentros con un libro, una pieza musical, una película...

También nos encontramos con libros, películas, música, ideas, símbolos, lugares, etc. que nos han cambiado o transformado la vida.
Estos encuentros son decisivos si se producen como un catalizador en momentos clave y si resuenan con lo que espera ser transformado en nuestro interior. Intenta encontrar el contexto de un encuentro con un autor, un artista, una pieza musical... Busca el impacto de este contexto en el curso de tu vida y hazte las siguientes preguntas: ¿por qué me fascina tal o cual autor? ¿Cuándo llegaron a mi vida? ¿Cómo consiguieron conmoverme?

Muchos novelistas han abordado el tema del enamoramiento. He aquí, para nuestro disfrute, algunos textos seleccionados y escenas de películas de novelas famosas:

-En *L'éducation sentimentale*, de Gustave Flaubert, Frédéric Moreau cae bajo el hechizo de Mme Arnoux :

Nunca había visto el esplendor de su piel morena, la seducción de su cintura ni la delicadeza de sus dedos cuando la luz los atravesaba. Contempló su cesta de trabajo con asombro, como si se tratara de algo extraordinario. ¿Cuál era su nombre, su

casa, su vida, su pasado? Quería conocer los muebles de su habitación, todos los vestidos que había llevado, las personas que había conocido; y el propio deseo de posesión física desapareció bajo un deseo más profundo, en una dolorosa curiosidad que no conocía límites'.

Los héroes de esta novela son retratados en la escena cinematográfica que sigue, interpretados por Jean-Pierre Léaud y Françoise Fabian :

-También recuerda el amor a primera vista de Félix de Vandenesse por Madame de Mortsauf en la novela de Balzac El lirio de los valles. En esta escena de la película, Madame de Morsauf se pregunta si su elección de Virtue fue un error:

-Todos recordamos el encuentro entre Mme de Rénal y Julien Sorel en "Le Rouge et le noir" de Stendhal, interpretado en la pantalla por Gérard Philipe y Danielle Darrieux:

Hay muchos ejemplos de encuentros amorosos, y aunque el tema se retoma una y otra vez, siempre hay una gran originalidad en la forma de tratarlo. Todas estas novelas están impregnadas de emoción y sensibilidad: percibimos la intensidad del sentimiento amoroso, las perturbaciones que provoca y las metamorfosis que provoca.

Te toca escribir*: anoto los autores o películas que me han fascinado o disgustado y por qué, así como la época en que llegaron a mi vida:*

El encuentro con uno mismo

"Sé tú mismo, los demás ya están ocupados".
Oscar Wilde

"I" es otro
Arthur Rimbaud

Sufrimos en las relaciones porque nos falta autoconocimiento. El encuentro con nosotros mismos comienza cuando somos sinceros, lo que implica estar en contacto con lo que sentimos por dentro. Esto significa escuchar nuestras emociones, nuestros conflictos, nuestras reacciones de protección contra la inseguridad y lo que ocurre en nuestro cuerpo, sin tratar de evitar lo que es doloroso o de preservar la imagen que queremos dar a los demás. Esto requiere valentía y superar ciertos miedos. Tenemos que aprender a estar en contacto con nosotros mismos para descubrir lo que queremos y lo que tememos.

Nuestra vida interior es rica. Sin embargo, estamos constantemente solicitados por nuestras obligaciones sociales y la presencia de los demás y, como consecuencia, nos distraemos constantemente de nosotros mismos. La experiencia del silencio y la soledad es una necesidad ineludible si queremos volver a centrarnos y redescubrirnos. Este retorno a uno mismo en la soledad es esencial para construirse y realizarse.

El autoconocimiento también puede provenir del contacto con los demás. Cada encuentro puede invitarnos a una reunión que nos revele a nosotros mismos, y la persona con la que nos encontremos puede tener un impacto decisivo en

nuestras vidas. Algunos encuentros nos hacen sentirnos más nosotros mismos. Nos permiten transformarnos y revelar facetas insospechadas de nosotros mismos. Sin embargo, algunos encuentros también pueden trastornarnos y hacernos cuestionar nuestras creencias y nuestra concepción de la existencia. Estos encuentros se producen sobre todo en periodos de transición, cuando la carga emocional es elevada. De hecho, muchos encuentros se producen en momentos cruciales de nuestras vidas. Se hacen eco de las necesidades del proceso de individuación[2] , un proceso durante el cual nos convertimos en un individuo de pleno derecho, autónomo, adulto, independiente...

Trucos y consejos :

-Cuanto más sabemos de nosotros mismos, más libres somos y más probabilidades tenemos de tomar las decisiones correctas y establecer relaciones gratificantes.
-Para descubrir lo que no sabemos de nosotros mismos, tenemos que ponernos a disposición de los encuentros.

[2] Según el psicoanalista Carl Gustav Jung, el ser humano debe liberarse del alma colectiva, de la seguridad de la tribu, y pasar por la experiencia de la soledad. Creía que este proceso era inevitable y lo llamó individuación.

¿Cómo conseguir que una reunión sea un éxito?

En esta fase de la lectura, habrás adquirido un conocimiento más profundo de lo que quieres de una relación y, gracias a esta toma de conciencia, sabrás cómo formar la pareja adecuada.

La primera cita es un paso importante. Desencadena emociones y sentimientos que tienen un valor incalculable para lo que ocurra después. Hay una regla básica: **diga lo que quiere de la relación desde el principio**. Atreverse a expresar tus miedos, necesidades y deseos ayuda a evitar malentendidos iniciales.

Después de una primera cita, es mejor esperar unos días antes de proponer otra. Deja tiempo para que tus impresiones sobre la primera cita hagan efecto. Puede que la euforia le impida ser realista. Por el contrario, si tienes tendencia a ver las cosas de forma negativa, un poco de distancia puede ayudarte a comprender mejor la situación.

Cuanto más realistas sean tus expectativas sobre la persona con la que has quedado, menos probabilidades tendrás de decepcionarte. Pero nada te impide enviar un mensaje de texto al día siguiente para decir que te ha gustado la cita. Si la otra persona no se presenta, su silencio puede interpretarse de varias maneras. Puede significar que la otra persona no está interesada. Pero también puede significar que simplemente tiene miedo de comprometerse. La mejor manera de averiguarlo es darse a conocer. Diga que estaría encantado de continuar el contacto. Esto disipará cualquier duda. Antes de llamar por teléfono o enviar un mensaje de texto, asegúrese de que su interlocutor espera estos mensajes y de que no le molestan ni personal ni profesionalmente.

Durante la reunión, es fundamental asimilar toda la información que te da la persona con la que te reúnes y ser consciente de lo que sientes en tu interior. Intenta analizar tus sentimientos y tener claro lo que quieres. Esta información te será útil cuando hagas balance de lo ocurrido durante la reunión. Ciertas observaciones pueden revelar la forma en que la persona con la que te has reunido se relaciona contigo: ¿es respetuosa o despectiva, autoritaria o autosuficiente? No te apresures a juzgar: si te preocupas demasiado por saber si es la persona que buscas, corres el riesgo de perderte un encuentro real. Para que se produzca un contacto real, hay que darse tiempo y ser consciente de que no tiene sentido forzar a la otra persona a entrar en un espacio que no es el suyo.
Puedes ser tú mismo cuando puedes relajarte y sentirte bien, sin forzar nada. Gracias a esta calma interior podemos encontrar a la persona que realmente nos conviene.

Descubrir a la otra persona es una etapa importante. Esta segunda etapa, durante el encuentro, debe permitirnos aclarar lo que nos gusta y lo que no, descubrir cómo funciona la otra persona, nuestras similitudes y nuestras diferencias. Hay que construir una relación. Es un proceso cuyo resultado no podemos conocer inmediatamente.
Un encuentro bonito es aquel en el que sentimos amor, estima y complicidad por una persona. Puede tratarse de una persona que, a primera vista, nos atrae en su conjunto. Pero también puede ser alguien que nos gusta cada vez más y por quien nuestro interés crece a medida que lo conocemos mejor.

Estar preparado para la reunión

Para favorecer un vínculo, un encuentro, estoy dispuesto a aplicar las siguientes afirmaciones:

 Sé quién soy
 Tengo confianza en mí mismo
 Sé lo que quiero
 Dejaré que venga
 Evitaré hacer una película
 Puedo superar mi condición
 No juzgaré
 Cultivaré el sentido del humor y la amabilidad
 Respetaré y apreciaré las diferencias
 Actuaré de forma constructiva
 He resuelto mis problemas personales

Ahora te toca a ti escribir: *¿qué cosas me dicen que estoy listo para conocer a alguien?*

Prepare la reunión

A pesar de todo el cuidado que se puede poner en la preparación de una reunión, y dado que es imposible preverlo todo, es mejor dejar un margen de imprevisibilidad. Incluso las reuniones mejor preparadas no son inmunes a imprevistos que pueden cambiar el curso de los acontecimientos. Podemos, por ejemplo, encontrarnos con alguien que no esperábamos, pero esa reunión puede ser tan interesante o más de lo que habíamos previsto inicialmente.

La respuesta sana es abrirse apasionadamente a lo desconocido. Permaneciendo receptivos a lo inesperado, abordando nuestros encuentros de forma decididamente positiva, permaneciendo curiosos, observadores y confiando en lo que sentimos, atraeremos encuentros felices capaces de transformar nuestra vida y hacerla más apasionante, más armoniosa, más agradable y más relajada.

Vive en atenta anticipación de bellos encuentros y felices coincidencias, mientras te entrenas para aceptar lo que se te presenta, vivir el presente, acoger y celebrar lo inesperado con claridad y serenidad, salir de tus condicionamientos, superar tus creencias limitantes y mantener la curiosidad por todo.

Cuando prepare una reunión, deje espacio suficiente para la espontaneidad y la flexibilidad. Cambie sus hábitos explorando otros lugares y conociendo a otras personas distintas de las que suele frecuentar. Sepa cómo sorprenderse y asombrarse. Aprenda a seguir su intuición y aproveche cualquier oportunidad, sobre todo cuando menos se lo espere.

Saliendo de tu zona de confort y asumiendo riesgos vivirás una aventura extraordinaria, emocionante o simplemente atractiva.

Trucos y consejos :

-La clave para conocer gente nueva es crear oportunidades. Es importante darse oportunidades para conocer gente nueva y, en la medida de lo posible, personas con las que se tengan afinidades, intereses comunes y valores similares.
-La mejor manera de animar una relación o una reunión es mostrar auténtica confianza y actuar de forma constructiva. Actuar sin preocuparse por el resultado es una estrategia eficaz.
-Si quiere conocer a alguien por Internet, elija un sitio de confianza en el que se destaquen la singularidad y las cualidades de cada persona. Compruebe los perfiles de los internautas. Hable solo con solteros disponibles que vivan no muy lejos de usted.
-Si se apunta a un club de solteros o a una agencia matrimonial, hágalo sólo si se siente a gusto en ellos, y elija uno que tenga experiencia, un gran número de socios, una categoría de edad que le convenga y un número suficiente de personas dispuestas a conocerle. Compruebe que la mayoría de los miembros buscan el mismo tipo de relación que usted. Comprueba los criterios de selección. No se inscriba en una agencia que acepte a todo el mundo. Confía también en tu intuición.
-Ya sea en Internet o por correo postal, personalice al máximo su anuncio, hágalo diferente de los demás, atractivo y original. Evita los seudónimos y las direcciones de

Internet basadas en tu nombre real. No des a conocer tus ingresos y no hables de sexo. Nunca des tu dirección personal, número de teléfono, apellidos, dirección de casa o del trabajo. Exponga de forma clara, directa y realista lo que espera de una relación y pida a los interesados que respondan sólo si comparten sus expectativas. Si decides quedar, asegúrate de que sea durante el día, en un lugar público concurrido.

-Por regla general, tome todas las precauciones para garantizar su seguridad, sin dejar de mostrarse confiado y benevolente.

Te toca escribir: Me *estoy preparando para mi reunión: ¿qué voy a hacer para conocer a gente nueva con la que pueda sentir afinidad?*

Desarrollar buenos modales

El saber vivir es una forma de inteligencia que el profesor de la Universidad de Harvard Howard Gardner denomina "inteligencia interpersonal (o social)". Los buenos modales consisten en identificar los sentimientos de los demás, anticipar su comportamiento y captar lo que está en juego en las situaciones. En otras palabras, es nuestra capacidad para vivir en armonía con los demás. Esta forma de inteligencia no se basa en la acumulación de reglas o conceptos, sino que se desarrolla a través de nuestra capacidad para resolver problemas relacionales, comprender lo que es apropiado (o no) en nuestros intercambios con los demás (detectar emociones, captar insinuaciones, interpretar comportamientos, intuir lo que molesta, etc.), es decir, saber reaccionar de forma adaptada y adecuada a las distintas situaciones.

Los buenos modales son también una cierta disposición a comprender las reglas sociales. Antes de 1968, el conocimiento de las normas de buena conducta era esencial para comportarse bien en sociedad. Mayo del 68 barrió todas estas buenas maneras. A mediados de los años 80, el clima era favorable a un cierto retorno a los buenos modales y la corrección. Surgían por todas partes escuelas de etiqueta y cursos de etiqueta. Estas escuelas, cursos y libros también enseñaban lo que era la galantería, una mezcla de cortesía y atención por parte del hombre hacia la mujer, expresada a través de actos codificados. He aquí algunos ejemplos de un escenario común en una primera cita: llegar puntual **a una** cita, hacerle un cumplido, abrirle la puerta del coche, precederla antes de entrar en un restaurante, ayudarla a

quitarse el abrigo, darle el mejor sitio en la mesa, esperar a que se siente antes de tomar su turno, servirle una bebida, pagar la cuenta en el restaurante, etc.

Al utilizar y respetar las normas sociales, demostramos que pertenecemos al mismo mundo que la otra persona. Es una manera de ser aceptados, respetados y tranquilizados. Estos códigos nos ayudan a entendernos mejor, a situarnos en relación con los demás y a acercar a las personas. En general, estos códigos son útiles y facilitan la vida.

Algunos dominan de forma natural los códigos sociales y se comunican con facilidad. Otros no saben cómo comportarse en sociedad y se sienten incómodos. Pero hay maneras de sentirse más a gusto. Tomemos el ejemplo de saludar muchas veces al día, en todo el mundo:

Si te molesta su automatismo, puedes hacerlo más vivo y acogedor. Puedes saludar mostrando estima y simpatía por la otra persona. Un saludo sincero requiere que estés plenamente presente para ti mismo y para los demás. Saludar es mucho más que un ritual: es también un signo de reconocimiento y pertenencia. En la montaña, por ejemplo, los saludos son más frecuentes que en la ciudad, porque en las rutas de senderismo nos reconocemos en los mismos esfuerzos y en la misma satisfacción de contemplar bellos paisajes.

En situaciones o países en los que no conozca todas las normas vigentes, le aconsejamos que adapte su comportamiento al contexto.
En todos los casos, mostrándose sonriente, curioso, abierto, respetuoso, con tacto, atento y considerado, estará adoptando de forma natural la actitud adecuada para favorecer el éxito de la reunión.
Si desarrollas y trabajas tu inteligencia social, te resultará más fácil relacionarte con los demás y te considerarán interesante y carismático.

Te toca escribir: ***Apunto las normas de etiqueta que aplico durante una reunión:***

Atreverse a encontrarse

Sólo puedes conocer gente cuando te sientes bien contigo mismo, disfrutas y te cuidas. Cuando se cumplan estas condiciones, toma la iniciativa de entablar una relación con los demás. Sé atrevido. Sal a conocer gente, invítala a salir. El ambiente de la primera cita es crucial. No olvides que la persona con la que has quedado también está tensa ante la perspectiva de este primer encuentro. Si sabes que la otra persona está más o menos en el mismo estado de ánimo que tú, podrás relativizar la situación y sentirte más relajado y espontáneo. El objetivo de una primera cita es, ante todo, conocer a la otra persona, no fiarse de las apariencias y decidir si quieres o no volver a quedar e ir más allá. Así que no te precipites ni intentes intimar demasiado pronto. Haz cumplidos sinceros, pero sin pasarte. Interésate por la otra persona, no seas demasiado distante y déjate llevar por la conversación.

Te toca a ti escribir: ***¿qué iniciativas voy a tomar para propiciar un encuentro?***

Asertividad

Saber hacerte valer para defender tu territorio y tus derechos, con la regla esencial de garantizar tu supervivencia y tu bienestar sin perjudicar a los demás. Si te haces valer aceptando lo que los demás son y lo que quieren, vivirás relaciones más profundas y más libres.

Tenemos que darnos cuenta de que no siempre podemos tener éxito en todo. Esta creencia de que tenemos que tener éxito en todo lo que hacemos puede inhibir nuestra asertividad y empujarnos a permanecer en la sombra en lugar de pasar a la acción. Si los resultados esperados fueran matizados (no todo puede ser blanco o negro) y si aprendiéramos a evaluar el éxito o el fracaso en términos de intensidad, tendríamos menos dificultades para hacernos valer.

Para liberarnos del miedo al fracaso, podemos llevar nuestro razonamiento al límite e imaginar cuáles serían las consecuencias del fracaso. Pero también podemos imaginar consecuencias positivas. Es examinando tanto las ventajas como los inconvenientes, sopesando los pros y los contras, como encontramos el valor para dar el paso.

También se trata de encontrar un equilibrio entre ser pasivo, que puede conducir a una falta de valor y a sentimientos de frustración (frustraciones que a menudo conducen a una baja autoestima), y ser asertivo, que puede conducir a la imagen de alguien intransigente y que disfruta con las situaciones conflictivas.

Algunas posibles repercusiones de la falta de asertividad :

 Sientes emociones negativas
 Tienes una mala imagen de ti mismo
 Das una mala imagen de ti mismo a los demás
 Ya no sabes lo que quieres
 No obtiene lo que necesita o desea
 Te encuentras haciendo lo que otros quieren que hagas
 Estás en conflicto con todo el mundo
 Los que te rodean se enfadan o se cansan
 Los que te rodean te utilizan

Si tienes problemas para hacerte valer, es esencial que te enfrentes a lo que realmente te preocupa y refuerces tu confianza. Si en esos momentos sientes miedo, míralo sin apartar la mirada, observa los sentimientos que lo acompañan y pregúntate cómo empezó ese miedo. Al no bloquearte ante este miedo, se desvanecerá y reducirás su dominio sobre ti. Si consigues no bloquear el flujo de emociones y sacar energía de este miedo, notarás que te hace más fuerte.
Al afirmarte, avanzas hacia una relación más profunda y libre, en la que cada uno acepta al otro como es y como desea.

Trucos y consejos :

-Rodéate de personas positivas, constructivas y alentadoras
-Si te cuesta hacerte valer, ponte en el lugar de alguien más asertivo que tú e imagina qué haría esa persona en la misma situación.
-Para combatir la frustración, pregúntate regularmente: ¿qué puedo hacer para obtener buenos resultados? Elabore un plan de acción, tome las medidas necesarias, actúe y observe lo que ocurre. Toma nota de los resultados y adapta tus próximas acciones en función de los resultados obtenidos.

Te toca escribir: *a medida que me reafirmo, noto una mejora en mi bienestar:*

Cómo iniciar una conversación

Para iniciar una conversación con alguien que no conoces, acércate a él desde una distancia razonable, mírale a la cara con una sonrisa y pronuncia tu primera frase. No dudes en iniciar una conversación con banalidades (el tiempo, por ejemplo). Evita temas delicados como la política. Si te falta imaginación, mira a tu alrededor y habla de lo que te rodea. Las observaciones contextuales proporcionan fácilmente un tema de conversación. Cuando inicies una conversación, observa cómo reacciona la otra persona a tus palabras. ¿Sonríe? ¿Siguen con preguntas?

Si quieres que la conversación continúe :

Empieza hablando de ti mismo. Revele gradualmente sus emociones. Para que te resulte más fácil hablar sin experimentar dificultades, trabaja sobre ti mismo de antemano y prepárate para el primer encuentro. Elaborar un retrato algo estructurado de ti mismo te ayudará a sentirte más cómodo hablando de ti. Además de conocerte, también es muy útil averiguar qué imagen sueles proyectar. Para hablar de ti mismo con confianza, tienes que saber qué quieres resaltar de tu personalidad y qué no. En caso de duda, no dudes en preguntar a tus amigos qué les gusta de ti. ¿Es tu humor? ¿Tu capacidad para escuchar? ¿Tu forma de contar historias? etc.

Para ser interesante, cree en lo que dices. Tu tema de conversación debe tener en cuenta el tipo de persona con la que hablas. Pregúntate qué te gustaría que supieran de ti.

Si tienes una pasión, cuéntanos cómo la descubriste, cuánto tiempo llevas haciéndola y qué te aporta.
Habla de lo que te gusta, cree en lo que dices. Interésate por tu interlocutor, por ejemplo preguntándole si comparte tus gustos. Haz que hablen y escuchen.
Si la persona está relajada, hazle preguntas abiertas. Si es reservada, hazle preguntas cerradas. Reparta equitativamente el tiempo de palabra. En la mayoría de los casos, para terminar una conversación basta con cambiar de tema.

Te toca a ti escribir: ***¿qué dificultades tengo para entablar una conversación?***

Te toca escribir: ***Tengo una pasión. Escribo sobre cómo la descubrí, cuánto tiempo llevo haciéndolo y qué me aporta:***

Tú escribes: ***yo escribo lo que quiero destacar de mí o lo que me gustaría que la persona aprendiera de mí:***

Evitar ciertos temas

Nos reunimos por primera vez para conocernos y plantearnos iniciar una nueva relación.
Puede ocurrir que las condiciones de la reunión no te convengan, así que no muestres tu descontento, mantén la calma y el buen humor.
Si te falta confianza, puedes caer en la tentación de buscar un tema del que sepas algo o te apasione. A riesgo de aburrir a tu entrevistador, habla de ello con delicadeza y ligereza.
Algunas actitudes, como el menosprecio o la burla, pueden malinterpretarse. Incluso es posible que su interlocutor no entienda su humor, por ejemplo si utiliza la ironía o el cinismo.
Ciertos temas, como la política o los asuntos financieros**,** pueden no interesar a todo el mundo. En caso de duda, es mejor evitarlos. Lo mismo ocurre con temas típicamente masculinos o femeninos (coches, fútbol, ropa, zapatos, maquillaje, peinados, etc.).
Puedes hablar de tu pasado sentimental**,** pero evita darle vueltas y compararlo con la persona que tienes delante. También hay temas tabú de los que es mejor no hablar cuando se conoce a alguien por primera vez. El sexo, por ejemplo, sigue siendo un tema delicado para la mayoría de la gente.
Si quieres tener un hijo, por supuesto que tienes que decirlo. Pero el primer encuentro no es ni el momento ni el lugar para acordar este tipo de temas. Limítate a hacer saber que los niños forman parte de tus planes de vida.
Si quieres dar la impresión de que tu vida es rica en experiencias, busca temas de conversación optimistas (este li-

bro, por ejemplo, es un buen tema de conversación. ¡Hable de él sin moderación! ☺)

Es tu turno de escribir: estos *son los temas que voy a evitar en la primera cita:*

Saber escuchar

Escuchar es uno de los fundamentos del diálogo y de las relaciones humanas, la base de toda forma de comunicación**.** El verbo "escuchar" procede del latín "auscultare", que significa estar atento a lo que se dice para oírlo y comprenderlo. Escuchar exige, pues, estar ahí, disponibles (física y psicológicamente), dispuestos a acoger las palabras del otro, dispuestos a darle el tiempo y el espacio suficientes para ser él mismo, para existir. En este espacio, no sólo debe haber alguien, sino que ese alguien debe ser capaz de dejar de lado sus preocupaciones, sus certezas, sus ideas preconcebidas, sus miedos, incluso sus tabúes o agravios si es necesario. Responde a nuestras necesidades relacionales de ser escuchados y reconocidos. Necesitamos que nos escuchen sobre nuestros verdaderos sentimientos, nuestras experiencias y, sobre todo, nuestras preguntas y dudas. Queremos que la escucha activa nos ayude a atrevernos a decir lo que a veces parece difícil de expresar. Este deseo no siempre se cumple y muchas personas no encuentran la escucha comprensiva que necesitan.

¿Por qué es tan difícil escuchar a los demás?

Goethe dijo: "hablar es una necesidad, escuchar es un arte". La capacidad de escuchar rara vez es innata y nos cuesta anteponer a los demás a nosotros mismos. Reaccionar ante lo que dicen los demás no siempre es fácil. Los que escuchan pueden tener miedo de no encontrar las palabras adecuadas. La escucha activa y sincera requiere cierto esfuerzo. Pero si realmente quieres entender a la otra persona, escuchar es obviamente más fácil.

Pero, ¿cómo cultivar el "arte de escuchar"?

Escuchar no es sencillo ni natural. Hay que aprenderla y perfeccionarla con el tiempo, igual que el lenguaje. Para escuchar a los demás, hay que tomarse un poco de tiempo cuando nos buscan, "olvidarse de uno mismo" y estar atento a sus sentimientos, preguntas, expectativas y preocupaciones. La escucha activa requiere, pues, disponibilidad, tolerancia y respeto. Cualquiera que sea la persona que nos habla, la escucha exige que nos impliquemos de manera dinámica, que estemos realmente a su lado. La escucha exige esfuerzo, concentración y atención.

Escuchar también significa callar:

En nuestras conversaciones cotidianas, rara vez permanecemos en silencio cuando otra persona está hablando. Nos interrumpimos constantemente y nos bombardeamos a preguntas, a menudo sin darnos cuenta. El resultado es que cada uno de nosotros obstaculiza el pensamiento del otro y lo descentra.
Escuchar sin hablar es un arte. El primer paso para escuchar bien es hacer el esfuerzo de callar y respetar el silencio. Para lograrlo, tienes que observar tus emociones, retrasar tus reacciones y escuchar lo que no se dice, porque lo esencial a veces se expresa en silencio. Al principio no resulta natural, pero cuanto más aprendes a escuchar, más disfrutas haciéndolo. Y con razón: cuando escuchas sinceramente, la otra persona se vuelve fascinante.
Escucha, sin juzgar:

Cuando alguien nos cuenta su angustia, lo único que podemos decir es "estoy aquí". Escuchar significa dar espacio a la otra persona para que cuente su historia sin dar consejos, juzgar ni sermonear. Significa aceptar los silencios que les permiten reflexionar y ajustar su pensamiento. Puede significar simplemente guardar silencio y asentir. O reformular lo que nos están contando, lo que les demuestra que intentamos entenderles y les permite profundizar. También se les puede pedir que se explayen: "¿Puedes contarme un poco más?
Aprende a escuchar sin juzgar, tranquiliza a la otra persona y se sentirá escuchada y comprendida. Por supuesto, puedes estar en desacuerdo y decirlo, pero procura siempre dejar claro que estás abierto y que puedes escuchar una opinión contraria a la tuya sin intentar cambiarla.

Aprender a reformular :

Uno de los secretos de la buena escucha es la capacidad de reformular y repetir lo que acaba de decir la otra persona.

He aquí un ejemplo:

- ¿Cómo estás esta mañana?
- Estoy enfermo.
- Estás enfermo.
- Sí, me siento como si tuviera la gripe.
- Te has resfriado.
- Sí, ayer esperé el autobús en el frío.
- Hubo una huelga de transportes
- Sí, he esperado mucho tiempo.
- No podrás trabajar.

- Sí, me molesta mucho.
- Estás muy preocupado.
- Sí, me preocupa mi trabajo.
- Te preocupan los grandes cambios.
- Sí, me temo que van a decidir despedir a gente...
- ¿Le preocupa quedarse en paro?
- Y así sucesivamente.

La persona que responde se limita a repetir lo que ha dicho la otra. No añade nada.

Escuchar sin dar consejos:

Dar consejos sin saber realmente de qué se trata o sin exponerse corta completamente la comunicación y señala el final del intercambio, ¡sin que te des cuenta! Preguntas como "¿Qué te preocupa?" pueden considerarse una intrusión. Si, por el contrario, respondes "si he entendido bien, estás realmente preocupado", simplemente le estás mostrando que puede hablar, le estás abriendo una puerta sin hacerle una pregunta indiscreta.

No pienses en el lugar del otro:

Cuando alguien cercano te confíe sus problemas, evita ponerte en su lugar y decirle cómo debe actuar. También debes evitar intentar comprender qué le atormenta y darle consejos: "Si estás en esta situación, es por...".

Anime al orador con su lenguaje corporal:

Asentir con la cabeza le indicará que escucha lo que dice y le animará a continuar. Adoptar una postura, una actitud y unos movimientos similares a los de la persona que tienes delante (el efecto espejo) ayudará a la persona a relajarse y abrirse.

Utiliza el lenguaje corporal para mostrar tu interés:

La escucha activa implica todo el cuerpo y la cara: muestra interés y mira a la persona a los ojos de vez en cuando. No la avergüences mirándola deliberadamente.

Lee entre líneas:

Escuchar también significa saber leer lo que no se dice y descodificar los silencios. Esté siempre atento a lo que no se ha dicho y a las pistas que puedan ayudarle a evaluar los verdaderos sentimientos del interlocutor. Las expresiones faciales y corporales dan tanta o más información que las palabras.

¿Cuáles son los beneficios de escuchar?

Es bueno para todos que nos escuchen. Cuando puedes decirle a alguien lo cansado, triste o disgustado que estás, te sientes aliviado. Cuando puedes compartir tu alegría y tus planes, te sientes estimulado. Escuchar tiene un poderoso impacto psicológico. Crea un auténtico clima de respeto,

estima y confianza en cualquier relación. Cuando nos escuchamos, nos comprendemos, lo que evita la intolerancia. Escuchar también nos ayuda a deshacernos de nuestros prejuicios. Cuando alguien te hace una confidencia, le escuchas atentamente y le ayudas a expresar sus sentimientos. Si se siente escuchado y comprendido, se anima a expresarse más: esto le impide guardarse todas sus emociones para sí mismo y le da cierta seguridad. Escuchar también te anima a formular ideas y a ser creativo. Es una verdadera ayuda para encontrar soluciones a los problemas.

Depende de ti intentarlo:

Ejercicio: Escucho sin interrumpir

Practica este ejercicio con tu pareja o con cualquier otra persona. Imaginemos que vuestros seudónimos son Claude y Dominique. Claude hablará y Dominique escuchará. Las palabras de Claude pueden ser grabadas.

1) Claude elige un tema que le interese (por ejemplo, una película, un viaje, un acontecimiento familiar, una afición, etc.) y habla de él durante tres o cinco minutos. La tarea de Dominique consiste en escuchar sin interrumpir a Claude.

2) Cuando Claude termina de contar su historia, Dominique resume lo que ha oído sin hacer preguntas a Claude. Claude le dice a Dominique si el resumen es exacto (es decir, inexacto, algo exacto, totalmente exacto). Si es necesario, Dominique escucha la grabación para hacerse una mejor idea de las posibles inexactitudes.

3) A continuación, Claude y Dominique cambian los papeles. Claude se convierte en oyente y Dominique en hablante. Repetimos el ejercicio.

Es tu turno de escribir: ***¿cómo te has sentido al hablar?***

Es tu turno de escribir: ***¿qué sentiste mientras escuchabas?***

Es tu turno de escribir: ***¿qué ha afectado a tu capacidad de escucha?***

Es tu turno de escribir: ***¿qué te ayudaría a mejorar tu capacidad de escucha?***

Es tu turno de escribir: ***si tu atención disminuyó mientras la otra persona hablaba, ¿cuáles fueron las razones?***

Te toca escribir: ***¿quieres hacerle alguna pregunta al orador? ¿Qué preguntas?***

Es tu turno de escribir: ***si te distrajiste mientras escuchabas, ¿qué te distrajo?***

Es tu turno de escribir: ***compara tus respuestas con las de tu entrevistador:***

Depende de ti intentarlo:

Ejercicio: mejorar la calidad de mis conversaciones

Debes esforzarte regularmente por mejorar la calidad de tus conversaciones e intercambios. Esto requiere disponibilidad, amabilidad, curiosidad, distancia y cierto olvido de uno mismo. Este esfuerzo debe ser gradual. Al principio, haz el siguiente ejercicio una y otra vez con personas con las que te sientas a gusto. Cuando te sientas más a gusto y cómodo, practica con personas con las que tengas diferencias de opinión. Utiliza situaciones cotidianas para mejorar. Por ejemplo, en una conversación con un amigo o compañero, intente seguir una o varias de las siguientes instrucciones:

-No voy a dar mi opinión.
Hago preguntas abiertas para explorar el punto de vista de mi entrevistado.
-Uso técnicas de eco positivo: "ah sí", "absolutamente", "ya veo", "así es", etc.
-Sincronizo mi postura y mi voz con las de mi interlocutor.
-Adopto su punto de vista.
-Me concentro en lo que dice la otra persona
-Escucho atentamente y con actitud de aceptación.
-Muestro que estoy escuchando asintiendo.
-Mantengo el contacto visual con el interlocutor.
-Uso gestos elocuentes para mostrar que presto atención a lo que se dice.
-Uso palabras de ánimo para animar a la persona a continuar.

-No interrumpo.
-No dudo de sus palabras.
-Evito preparar mi respuesta mientras escucho
-No voy a cambiar de tema.
-No digo "¿Estás seguro? "No es para tanto" "Mañana te sentirás mejor".
-No estoy juzgando.
-Evito rellenar los espacios en blanco
-Me tomo el tiempo para respirar.
-Soy paciente y relajado.
-No te estoy contradiciendo.

Intento comprender qué me impidió escuchar correctamente:

 Estaba absorto en mis pensamientos
 Estaba demasiado preocupado por mis problemas personales,
 No podía esperar
 El tema de discusión me aburría
 Estaba cansado
 Tenía prejuicios contra el orador o me desagradaba.
 Quería imponer mi punto de vista
 El discurso de mi interlocutor fue demasiado largo o confuso
 La voz de mi interlocutor era monótona, inexpresiva...

Es tu turno de escribir: ***escribo lo que ha funcionado bien en mis conversaciones (mis puntos fuertes):***

Es tu turno de escribir: ***tomaré nota de lo que puedo mejorar***:

Descifrar los signos y gestos del amor

Durante una conversación, lo que se dice implícitamente (comunicación no verbal: silencios, gestos, posturas, expresiones faciales, tono de voz, ritmo del habla, vestimenta, etc.) complementa la palabra hablada y nos ayuda a entender lo que la otra persona quiere comunicarnos. Son las expresiones faciales las que mejor expresan emociones como la alegría, la sorpresa, la tristeza, la ira y el miedo. Los ojos son, sin duda, la parte del cuerpo que más expresa sobre nosotros; ¿no decimos que "los ojos son el espejo del alma"? Ciertos signos y gestos puntúan, refuerzan, matizan o incluso contradicen lo que expresan las palabras. La comunicación no verbal expresa emociones, sentimientos y valores.

Lo primero que percibimos de una persona es su aspecto general. Es lo que nos da la primera impresión. La ropa expresa emociones y sentimientos, sobre todo a través de los colores. Algunas, como las minifaldas, los vaqueros y los tops escotados, envían mensajes sexuales, mientras que otras, como los trajes, las blusas y los monos, transmiten un determinado estatus social. Los objetos que vestimos también hablan de nosotros, de nuestros valores, nuestras prioridades, nuestra historia, nuestra cultura, etc.

¿Cómo sabéis si os sentís atraídos el uno por el otro?

Éstas son algunas señales de que tú y la persona con la que has quedado tenéis una buena relación desde el principio:

Si la persona que conoces es una mujer :

 Te toca mientras habla
 Se ríe o sonríe mucho
 A menudo se inclina hacia ti
 Se toca el pelo
 Imita tus gestos
 Sus brazos y piernas nunca están cruzados

Si la persona con la que has quedado es un hombre :

 A menudo se inclina hacia ti
 Se acaricia el brazo
 Te está mirando
 Se las arregla para tocarte
 Prolonga su marcha
 Menciona una segunda reunión
 Brazos y piernas nunca cruzados

Depende de ti intentarlo:

En una discusión, lo importante no es sólo lo que dices. También es la forma en que lo dices lo que determinará lo que ocurra después. Si, durante una discusión, las señales que envías no coinciden con lo que dices, es porque, por diversas razones, quieres mostrar emociones distintas de las que realmente sientes. Entonces, parte de la comunicación podría estar desincronizada con lo que quieres mostrar. Por eso es importante prestar atención a lo que sientes.

Para que tus próximos encuentros sean un éxito, utiliza el ejercicio propuesto en el capítulo titulado "Vivir tu relación en el presente". Es una manera eficaz de tomar conciencia de los gestos que haces mecánicamente, de tus pensamientos y de tus emociones, y de facilitar así la correspondencia entre lo que dices y lo que la otra persona percibe que dices. No olvides que cualquier discrepancia desdibuja el mensaje y puede provocar situaciones embarazosas y malentendidos.

Es tu turno de escribir: ***aquí describo los signos y gestos que tiendo a hacer sin pensar. Describo lo que la otra persona podría percibir de la imagen que le devuelvo:***

Tómese su tiempo antes de comprometerse

Al principio de una relación, solemos estar en un estado de ánimo positivo, libres de todo imprevisto. Pero llega un momento en que sentimos la necesidad de anclar nuestra relación en algo sólido, de asentarla en el tiempo, ya sea para nosotros mismos, para la sociedad o para quienes nos rodean.

Pero no hay que precipitarse. Irse a vivir juntos nada más conocer a alguien o meterse en los líos de la vida cotidiana demasiado pronto es la receta del fracaso. Favorecer un progreso lento permite sentar bases sólidas, superar ciertos miedos y ansiedades y comprometerse con naturalidad. Tomarse su tiempo es esencial para conocerse y comprobar la seriedad de la relación.

Antes de sellar vuestro amor, explorad las verdaderas razones por las que queréis estar juntos. A continuación, examina las razones por las que quieres implicarte más en tu relación. Hazte las siguientes preguntas esenciales: ¿Qué valores compartimos? ¿Cuáles son nuestros intereses y afinidades comunes?

A algunas personas les da miedo comprometerse. No hay nada malo en tener miedo a comprometerse al principio de una relación, porque aún no conoces a la persona lo suficiente como para saber si es la persona con la que quieres estar. Puede que quieras desarrollar todo tu potencial como pareja, pero sigas queriendo reivindicar tu autonomía y seguir desarrollando tu potencial como individuo. Puede que esperes que la relación dure pero tengas miedo de que

acabe en fracaso. También puede dudar de sí mismo y pensar que no está a la altura de las circunstancias.

Si la persona que amas tiene miedo al compromiso (lo que suele ocurrir con los hombres), no la presiones y no esperes demasiado de ella desde el principio.

Lo mejor es preguntar a la otra persona con claridad y delicadeza qué quiere de la relación. ¿Es una relación efímera o duradera? También puedes intentar evaluar el grado de apego y el deseo de compromiso de la otra persona. Hay algunas señales muy reveladoras: ausencia de proyectos comunes, falta de interés por lo que haces, distanciamiento, relación centrada únicamente en el sexo, ausencia de presentaciones "oficiales" (padres, amigos, etc.), etc. Si esta persona duda en comprometerse, dale tiempo para que le apetezca. Se misterioso, haz que te desee y crea una sensación de carencia.

¿Cómo hacer que una relación dure?

Tras un encuentro satisfactorio, surge el deseo de que la relación dure, porque la idea de estar en una relación a largo plazo es tranquilizadora (y a veces también parece llenar un vacío existencial). Este deseo es necesario para que la relación continúe, aunque sepamos que la longevidad no está garantizada ni es garantía de calidad. Algunas parejas viven toda la vida juntas, pero muchas se rompen.

¿Cuáles son las razones por las que deseamos que nuestro encuentro sea duradero? Muchos factores alimentan este deseo, como el placer del amor y la satisfacción sexual, pero también el fuerte deseo de prolongar esta preciosa intimidad, el deseo de ser importante para la otra persona, la certeza de que tu pareja es insustituible, el miedo a que si la relación se acaba, tengas que empezar de nuevo todo el proceso de conocer psicológica y físicamente a la otra persona, la necesidad de desarrollar planes juntos, etc.

Este deseo de perdurar es, por tanto, natural, pero por sí solo no basta para garantizar una relación duradera.

¿Cuáles son las condiciones necesarias para que una relación satisfactoria sea duradera? Eso es lo que vamos a ver en los capítulos siguientes. En primer lugar, tienes que saber si estás preparado para que el encuentro funcione.

Prepárate para dar vida a la reunión

Así que el encuentro ha tenido lugar. No sabes mucho de la persona con la que has quedado y tienes todo por aprender: lo compatibles que sois, lo bien que os podéis adaptar el uno al otro, cuáles son sus defectos, pero también -y felizmente- cuáles son sus cualidades.

Es imposible predecir el resultado de un encuentro. La euforia del principio puede desvanecerse en pocos días o, por el contrario, los interrogantes y las dudas pueden desaparecer poco a poco para dejar paso a la confianza, la complicidad y la complementariedad.

La tendencia actual es buscar una persona "llave en mano", sin tener en cuenta las realidades y diferencias de la otra persona, que pueden convertirse en inconvenientes para ti. Por eso hay que asegurarse de que se puede vivir con las diferencias de la otra persona, sean o no obstáculos, estimulantes o tolerables.
Si te exaspera alguien que no está a la altura de la imagen de tus sueños, es mejor que lo dejes ir a alguien que lo aprecie. Si te sientes ansioso, nervioso o asustado, es que algo va mal.
Estate especialmente atento en los siguientes casos: si sientes que te critican, te desprecian o te hacen sentir incómodo, si tienes que mostrarte diferente de lo que realmente eres, si te sientes invadido por la otra persona y tienes la impresión de que dirige tu vida. Habla con esa persona e intenta comprender por qué se comporta así.

También debes estar alerta si la persona que conoces es indiferente y habla negativamente del sexo opuesto, o si desde el primer momento en que la conoces quiere que la quieras inmediatamente, sólo para ella y para siempre. Esto podría ser una señal de que la persona que conoces es demasiado frágil o necesita que la cuiden, o de que busca el control.

Por último, algunos encuentros están condenados al fracaso, sobre todo los que se producen con personas inaccesibles (una estrella, un cura, un médico, un psiquiatra, alguien de una cultura incompatible con la suya, una persona casada...).

¿Está preparado para dar vida a la reunión? Para ayudarle a responder a esta pregunta, le sugerimos que realice las siguientes pruebas.

Antes de realizar la prueba de evaluación positiva, pregúntate: ¿qué me molesta de la otra persona? Clasifica las desventajas en dos columnas, la desventaja mayor y la desventaja menor. En la tercera columna, indica si esa desventaja puede cambiarse o transformarse y si tu petición de cambio es realista y respetuosa.

Lo que me molesta de la otra persona	Se trata de un gran revés	Un pequeño contratiempo	Esta decepción puede convertirse en sí/no

¿Cuáles son los contratiempos enumerados en esta tabla con los que puede vivir?

¿Con los que no puedes vivir?
Pregúntate: **¿qué me gusta de la otra persona?**

Te toca escribir: ***Tomo nota de lo que me gusta de la otra persona:***

Para saber si la persona que conoces es la adecuada para ti y si estáis firmemente comprometidos a permanecer juntos a largo plazo, comprueba que :

 Tenemos una buena relación con esta persona
 En su presencia me siento lleno de energía
 Me siento cómodo y a gusto con ella
 Con ella me atrevo a decir lo que pienso
 Quiero pasar más tiempo con ella
 Quiero conocerla mejor y volver a verla
 Ella quiere el mismo tipo de relación que yo
 Tiene en cuenta lo que me gusta y lo que no me gusta
 Me da una imagen positiva de mí misma
 Esperamos lo mismo de la relación
 Estoy listo para pasar algún tiempo con ella
 Siento que me escuchan
 Nos entendemos
 Puedo seguir siendo yo mismo en su presencia
 Puedo mostrar mis puntos fuertes y débiles
 Puedo confiar en ti con total sencillez
 Nuestro tiempo juntos es cada vez más agradable
 Cuanto más nos conocemos, más fuertes son nuestros lazos.
 Tengo mucho o bastante en común con ella
 Estamos hechos el uno para el otro

Antes de examinar las condiciones para que una relación dure**,** debes saber que el punto de partida esencial para preservar la calidad de vida en común es tomar conciencia de tu forma de ser y del impacto que tus actitudes tienen en tu pareja.

Si las pruebas revelan que no estás preparado para plantearte una relación duradera, ten paciencia, mantén la calma y sé realista.

Si ambos sois aún muy jóvenes, no hace falta que os concentréis ahora en encontrar una pareja compatible y una relación estable, lo que requeriría mucho esfuerzo y tiempo. Hay momentos en nuestra vida en los que no somos capaces de ello (estudios, ganas de descubrir mundo, maduración...). Te aconsejamos que disfrutes de la vida, salgas y conozcas nuevos amigos y amantes.

Si estás listo para dar vida a la reunión, escribe el principio de la historia:

Tu turno de escribir: Érase una vez*, conocí a alguien por primera vez:*

Vivir la relación en el presente

¿Cómo puedes durar sin dejarte atrapar por la rutina? ¿Cómo puedes mantener una mirada fresca sobre tu pareja? ¿Cómo puedes vivir con ellos cada día como si fuera la primera vez?

La rutina se apodera de nuestras vidas cuando miramos las cosas con los ojos del pasado.

Entonces, ¿cómo vives tu relación en el presente?

Manteniendo un contacto constante con lo que sentimos. Para ser conscientes de nuestras emociones, reacciones y comportamientos, debemos dirigir nuestra atención hacia el interior.

En cualquier situación cotidiana, dirige tu atención a tu pareja, mírala como si la vieras por primera vez, sin dejar de estar atento a lo que tú mismo sientes. Gracias a la vigilancia, la costumbre ya no tiene control. Todo se vuelve mágico y vivo. Sientes la presencia de la otra persona como algo beneficioso.

Es tu turno de escribir: ***Estoy escribiendo los hábitos que hacen que mi vida de casada sea rutinaria:***

Desafiarse a sí mismo

Para que la relación evolucione, debemos estar abiertos al cuestionamiento. Esto significa estar abierto a la crítica o al reproche y aceptar reacciones fuertes, incluso la ira.

Cuando tenemos un conflicto con alguien, tendemos a buscar la causa en la otra persona. Podríamos evitar muchas discusiones y peleas infructuosas si, antes de acusar a nuestra pareja, nos examináramos a nosotros mismos para identificar nuestra propia responsabilidad. Cualquier conflicto en una pareja es una bendición para el progreso.
La relación entre dos personas es un contexto privilegiado para comprendernos a nosotros mismos.

Trucos y consejos :

-Para que una relación dure, tienes que ser capaz de cuestionarte a ti mismo, de cambiar y de resolver tus problemas de pareja, abandonando la idea de intentar cambiar a la otra persona. Mírate a ti mismo y a tu pareja.
-Periódicamente, pregunta a la otra persona si la has ofendido o herido, o si se siente suficientemente querida. Demuéstrale que le comprendes. Piensa en lo que más quieres de la relación y comparte tus sentimientos y expectativas.

Te toca escribir: ***¿cuáles son mis responsabilidades en mis problemas de pareja? ¿He prestado suficiente atención a mi pareja? ¿Le he ofendido? ¿Le he hecho daño?***

Abrirse a los demás

Abrirse a los demás significa crear vínculos -fraternales, amistosos o familiares- que forman una beneficiosa red de apoyo. Estos vínculos son una fuente de fuerza, no sólo para las dificultades ocasionales, sino también para proyectos a largo plazo, como construir un círculo de amigos o una unión duradera.

Te toca escribir: ***¿cuáles son mis amistades y lazos familiares?***

Aprender a hablar

Para entenderse y encontrar un equilibrio, los socios necesitan referencias comunes. La comunicación es la única manera de asegurarse de que todos avanzan sobre la misma base. Si la corriente no fluye realmente cuando habláis juntos, si no estáis de acuerdo en ciertos temas, si no siempre entendéis lo que el otro intenta deciros, etc., poned de manifiesto vuestras diferencias de opinión.

Para que el debate sea eficaz, elige un momento y un lugar en los que no te molesten, distraigan o interrumpan, con tiempo suficiente para que todos puedan entender o expresar mejor sus concepciones, opiniones o ideas. Cuando alguien exprese una opinión con la que no estés de acuerdo, escucha atentamente e intenta comprender las razones. Si mejoras tu capacidad de comunicación, disfrutarás más de las discusiones.

Expresar un punto de vista es inevitable, aunque implique correr el riesgo de equivocarse y disgustar a los demás. En cambio, dejarse llevar por las opiniones de los demás significa eludir la responsabilidad de las propias palabras.

Trucos y consejos :

-Leer para formarse opiniones más personales y desarrollar sus habilidades interpersonales.
-Discute, cuestiona, en lugar de tomar la palabra de los demás al pie de la letra. Aprende a cuestionar todo lo que crees.
-Evitar el "tú", el "siempre" y el "nunca", los juicios, las críticas, las preguntas en lugar de respuestas, cortar e interrumpir las conversaciones...

Depende de ti intentarlo:

Examina cuáles de los siguientes prejuicios te impiden hablar:

□ Nunca tengo nada interesante que decir
□ No encuentro las palabras adecuadas
□ Para hablar hay que ser inteligente
□ Él (ella) se dará cuenta de lo avergonzado que estoy
□ Para hablar, hay que sentirse cómodo en público
□ Hay que decir cosas que interesen a todos

Te toca escribir: ***escribo sobre los prejuicios y creencias que me impiden hablar claro:***

Hablar de dinero en pareja

Las cuestiones monetarias dominan las discusiones de pareja y son una fuente importante de conflictos.
¿Entras en la vida matrimonial con la idea de no deberle nada a nadie? El truco está en encontrar acuerdos que os permitan avanzar en vuestros proyectos comunes conservando cierta autonomía. Busquen juntos el modelo que mejor defina su forma de gestionar el dinero. Decidid cuál de los dos llevará las cuentas. Decidan juntos las compras o inversiones importantes. Acuerden desde el principio qué es un gasto conjunto y qué es un asunto individual. Para evitaros el engorro de tener que estar pendientes de las cuentas todo el tiempo, podéis optar por una cuenta conjunta manteniendo vuestra cuenta personal, en la que cada uno aporte en proporción a lo que gana.
No hagas la vista gorda ante las dificultades económicas. No evites el tema pensando que los problemas desaparecerán por arte de magia, que todo se arreglará algún día o que no hay por qué arriesgarse a discutir por ello. No ocultes a tu pareja el coste real de las cosas.
Discutir sobre dinero es mucho mejor que no discutir. Enfrentarse por cuestiones de gestión o presupuestarias puede poner de manifiesto las dificultades que pueden surgir a medida que avanza la vida en común. Saber hablar de dinero en pareja es la mejor manera de evitar que la cartera se convierta en una fuente de discordia.
Cuando tu pareja tenga un problema de dinero, hablad juntos de las restricciones que hay que tener en cuenta para que nadie se sienta aprovechado. No te encierres en un papel de víctima o pasividad. Ante las dificultades económicas, el reto es intentar no sufrir la situación por

completo, aunque no la hayas elegido. Aprende a vivir con la carencia, con la pérdida. Hay que saber perder para ganar.

Depender económicamente de tu pareja puede generar tensiones si la relación de dependencia te aleja progresivamente de la realidad social o crea una relación fusional, que suele acabar en conflicto.

No hay razón para sentirse inferior cuando tu pareja gana más que tú.

Consejo:

Hay que llegar a un acuerdo sobre cómo gestionar los recursos. Cuando te enfrentes a desacuerdos sobre el dinero, pregúntate: ¿por qué me resulta tan difícil abandonar mis propios hábitos? ¿Qué me impide imaginar que podríamos hacer las cosas de otra manera?

Te toca escribir: ***mi plan para gestionar el dinero de tu pareja :***

Establecer una relación empática con los demás

La empatía es la capacidad de identificar y comprender lo que siente otra persona, sea cual sea ese sentimiento. Lo importante en la empatía es expresar a la otra persona que comprendes su emoción. Para ello hay que estar atento a la otra persona, aceptarla tal como es, con una actitud cálida y alentadora y un oído comprensivo.
Antes de comprender lo que siente la otra persona, hay que empezar por uno mismo. ¿Estás en sintonía con tus sentimientos? ¿Eres consciente de las emociones que te atraviesan, como la alegría, la ira o la tristeza? **¿Realmente quieres entablar una relación empática con la otra persona?**

En este capítulo, te ofrecemos un método para desarrollar tu sentido de la empatía y un proceso para compartir lo que sienten los demás:

Depende de ti intentarlo:

Ejercicio 1 para desarrollar mi empatía:

- Estar ahí para los demás significa escuchar con atención y estar disponible. Escuche con atención. Fíjate, por ejemplo, en las distintas inflexiones de tu voz. Observa cada indicio de los sentimientos que recorren a tu interlocutor.
-No juzgues, deja hablar a la persona, escucha con respeto y tómate el tiempo de observar. Deja que encuentre sus propias soluciones a sus problemas.

-A fuerza de intentar comprender, acabarás compartiendo de forma natural sus emociones y entendiendo cómo se siente.
-Usa el lenguaje corporal para demostrar que te importa: capta la mirada de la otra persona, inclínate ligeramente hacia ella, no te quedes quieto. Asiente y sonríe cuando digan algo apropiado. Se trata de construir una relación de confianza con la persona que comparte sus sentimientos contigo. Para favorecer la comprensión mutua, muestra, si es posible, que tú también puedes ser vulnerable.
-Ayuda sin interferir necesariamente. Intenta comprender las necesidades de la otra persona sin reducirlo todo a tu propia experiencia. Ponte en su lugar y sé sensible a su felicidad. Alégrate de sus éxitos y entristécete por sus fracasos, contribuye a su bienestar.

Depende de ti intentarlo:

Ejercicio 2 para desarrollar mi empatía

Lea cada una de las afirmaciones de la siguiente lista y marque la casilla que le corresponda, siendo lo más sincero posible:

□ Sé reconocer lo que siento
□ Me gusta ver a la gente
□ Me doy cuenta de cómo se sienten los demás
□ Soy una persona cariñosa
□ Ayudo a los demás a expresar sus sentimientos
□ Puedo sentir fácilmente la atmósfera
□ Puedo explicar por qué una persona puede tener una reacción o emoción determinada

□ Soy consciente del impacto que tengo en los demás
□ Sé escuchar
□ Acepto de buen grado los puntos de vista de los demás, aunque difieran de los míos.
□ Me imagino cómo me sentiría yo si estuviera en esa situación.
□ Me abstengo de buscar soluciones para los demás
□ Estoy atento a las necesidades de los demás
□ No juzgo las confidencias de los demás

Cuenta un punto por cada casilla marcada. Si obtienes menos de 5 puntos, la empatía no es fácil para ti. Tal vez seas una de esas personas que bloquean sus emociones. Los siguientes ejercicios te ayudarán a desarrollar tu potencial empático:

Te toca escribir: ***1) Describo una situación en la que me faltó empatía:***

2) Revivo la escena poniéndome en el lugar de la otra persona. Escribo lo que la otra persona vio, oyó y sintió:

3) Escribo cómo revivir la escena a través de la otra persona cambia lo que pensaba o sentía sobre la situación:

Te toca escribir: ***4) Me imagino sobrevolando la escena y yo debajo con los protagonistas de la escena. ¿Es tan importante hacer esto en esta situación? ¿Merece realmente la pena? ¿Qué gano haciendo esto? Escribo lo que me inspira esta situación:***

5) ***Vuelvo a ver la película con todas las nuevas consideraciones de las 3 primeras fases y escribo cómo actuaré la próxima vez en una situación similar:***

Depende de ti intentarlo:

Ejercicio 3 para desarrollar mi empatía

Para entender a la otra persona sin utilizar gestos, escritura o palabras, te proponemos el siguiente ejercicio:

Estás sentado frente a alguien en un autobús, en el metro, en la terraza de un café o en una sala de espera. Mírala discretamente, posando tu mirada en su hombro. Observa su actitud general, la expresión de su rostro, las emociones que muestra. Trata de imaginar las razones de esas emociones.
Intenta adivinar quién es esa persona y a qué se dedica (por sus manos, por ejemplo, ¿puedes saber si es más intelectual o manual? etc.). Sitúala en función de su carácter, salud, profesión, vida familiar, inquietudes y gustos. Deja volar tu imaginación.
No intentes estar seguro de tus impresiones. No intentes averiguar si las ideas que tienes sobre esa persona son correctas o incorrectas.
Una vez que te hayas hecho una idea de la persona en cuestión, imagina que estás en su lugar y que la persona a la que observas al otro lado de la mesa eres tú.

Practica este ejercicio siempre que se te presente la oportunidad. Una vez que te hayas familiarizado con este ejercicio sentado, varía tus experiencias de paseo, eligiendo a personas de diferentes edades, sexos y condiciones sociales.

Recibir y hacer cumplidos

Los cumplidos son una forma muy eficaz de hacer que una relación sea agradable, sólida y profunda. Crea un ambiente positivo, mejora considerablemente las relaciones humanas, demuestra que te interesa la otra persona, mejora su confianza y hace que el destinatario quiera hacer lo mismo, lo que refuerza tu propia imagen. Los cumplidos no son más que palabras amables y generosas que, en el fondo, no te comprometen a nada. Délos y recíbalos con ligereza. Si rechazas un cumplido, puede ser porque crees que no te lo mereces y porque piensas menos de ti mismo. Rechazar un cumplido equivale a negarse a progresar. Por el contrario, cuanto más aceptes tus puntos buenos, más dispuesto estarás a mejorar tus defectos.

Consejo:

-Cuando reciba un cumplido, dé las gracias y exprese su satisfacción y su opinión al respecto. Por ejemplo, di: "Me alegra oírte decir eso, creo que tengo esa cualidad".

Depende de ti intentarlo:

Considera cuál de los siguientes prejuicios te impide hacer un cumplido:

- Es normal hacer el bien
- Aceptar un cumplido es un orgullo
- Un cumplido siempre tiene una contrapartida

Usted escribe: ***Escribo los prejuicios o creencias que me impiden hacer un cumplido:***

_____
_____
_____
_____
_____

Piensa en otros pensamientos más constructivos que puedan ayudarte a hacer un cumplido.

De ti depende escribir: ***escribo pensamientos constructivos que pueden ayudarme a hacer un cumplido:***

_____
_____
_____
_____
_____

Le toca escribir: ***al responder a los cumplidos, noto la mejora de la moral:***

Es tu turno de escribir: ***aquí están los cumplidos que me gustaría hacer pronto:***

Mantener y cuidar la relación

Tu relación sólo puede evolucionar si inviertes en ella con cuidado. Dedícale tiempo. Incluso unos minutos al día bastan para cultivar sentimientos de amor.
Saber demostrar tu amor y decirle a la otra persona que aprecias lo que es y lo que hace ayuda a crear un clima favorable en la relación o en la pareja. A menudo es la rutina la que apaga la curiosidad, la seducción, el deseo y el afecto. Los hábitos nos vuelven pasivos y descuidados, hasta el punto de que ya no nos esforzamos por ser realmente afectuosos.
Al mismo tiempo, no debemos esperar que la otra persona adivine nuestros sentimientos. Cada uno debe intentar expresar sus sentimientos y demostrar a la otra persona que la comprende y la valora.
Hablar de tus sentimientos y confiar el uno en el otro es esencial para mantener una relación duradera. Confíen el uno en el otro y cuídense mutuamente. No escatiméis esfuerzos, energía ni determinación.

Trucos y consejos :

Nunca podremos proclamar lo suficiente nuestro amor mutuo.
¡Dígalo en notas adhesivas! A todo el mundo le encantará descubrir palabras tiernas en la mesa del desayuno, el espejo del baño, la nevera, la almohada... Dilo en una carta, un mensaje de texto o un correo electrónico.
Tómate tu tiempo para renovar tu expresión de amor, para explicar con calma tus sentimientos. Di todo lo bueno que piensas de tu ser querido y todo lo que te gustaría oír de él.
Lleve ***un cuaderno de correspondencia íntima.*** *Esto te permitirá mantener una correspondencia regular, sentimental, lúdica y sensual dentro de tu relación. También es una buena forma de tener una visión general de tu relación, porque cuenta la historia de tu relación, su presente y sus planes de futuro. No sustituye al tiempo que pasáis juntos, pero es una forma de anotar información que no quieres olvidar, expresar tus deseos y comparar tus impresiones. Debe actualizarse regularmente con vuestras ideas, confidencias y deseos. Sentarte a escribir en este cuaderno te da tiempo para ponerte en contacto con tus sentimientos más profundos y decidir las palabras más adecuadas para expresarlos. La ventaja de este cuaderno es que puede acompañarte toda la vida. Íntimo y confidencial, guárdelo a mano en un lugar secreto, como su dormitorio.*

Te toca escribir: ***Tomo nota de los esfuerzos que debo hacer para cuidarme, mantener mis relaciones y demostrar mi amor... :***

Superar los conflictos

La capacidad de superar los conflictos, mantenerse en contacto y avanzar en la búsqueda de puntos en común es esencial para la longevidad de cualquier relación.

Si te encuentras en una situación conflictiva con tu pareja, pídele que participe contigo en la búsqueda de una solución que sea aceptable para ambos. A cada uno le corresponde proponer soluciones y evaluar objetivamente cada sugerencia hasta llegar a un compromiso.
No hay necesidad de convencer al otro de la solución correcta una vez que se ha elegido, puesto que ambos ya la han aceptado. No hay necesidad de utilizar el poder para forzar la aceptación, porque nadie se resiste a la decisión.

Consejo:

En caso de conflicto: di "yo" en lugar de "tú" y habla de ti mismo, de lo que te molesta del comportamiento de la otra persona, de la forma más concreta y clara posible, sin juzgar, criticar ni acusar. Al expresar lo que sientes por ese comportamiento y el efecto concreto que tiene en ti, estás transmitiendo un mensaje claro, creíble y auténtico.

Te toca escribir: *1) Reconozco la existencia del conflicto :*

2) Defino claramente el problema:

*3) Exploro todas las soluciones posibles*_____

*4) Las clasifico y elijo las mejores*_____

***5) Negocio un** acuerdo **justo y** razonable*_____

***6) Compruebo los resultados en una** fecha establecida*_____

Abordar los problemas en cuanto surgen

La confrontación directa con una persona no es fácil, sobre todo si la solución requiere un enfrentamiento del que desconocemos el resultado.
Es tentador retirarse y dejar que las cosas pasen. Pero los problemas que se descuidan no desaparecen; al contrario, suelen crecer con el tiempo. Luego sirven de caldo de cultivo para otros problemas. Por eso es muy recomendable resolver los problemas a medida que surgen.

Te toca escribir: ***¿qué problemas y tareas dejo siempre para mañana?***

Hacer concesiones

Existen diferencias más o menos pronunciadas entre los seres humanos, debidas al carácter, la personalidad, la sensibilidad, la cultura, la educación, etcétera. Por tanto, cada persona es única, con su propia experiencia, rica en acontecimientos, y su propia forma de expresar las emociones.
Así que no tiene sentido intentar cambiar a nadie. Aceptar a tu pareja tal como es, con todas sus diferencias, y comprender que no puedes intentar cambiarla, ni siquiera para compensar un posible sentimiento de soledad, es esencial para la supervivencia de la pareja.

La clave para llevarse bien a pesar de estas diferencias reside en el compromiso: aceptar al otro tal como es, hacer esfuerzos mutuos, mostrar tolerancia y encontrar un acuerdo que satisfaga a todos.
Pero cuidado con confundir compromiso con concesión, que debe evitarse porque exige que una de las personas de la relación renuncie a lo que es importante para ella. Esta renuncia también puede poner en peligro la relación.

Te toca a ti escribir: ***¿qué es lo que no acepto en la otra persona? ¿Y por qué no? ¿Qué compromisos estoy dispuesto a hacer?***

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Decir no

¿No sabes decir NO?

Entonces concedes más importancia a los deseos de la otra persona que a los tuyos propios. Sin embargo, decir NO es simplemente rechazar una propuesta, no a la persona que la hace.
Decir NO es un acto de conciencia, un discernimiento claro de lo que es correcto o incorrecto para ti. Es esencial para marcar tu territorio en relación con los demás y proteger tu integridad. No deberías tener que justificar el NO, a menos que tengas que negociar tras una negativa. Si la otra persona insiste, expresa tu malestar respetando sus necesidades con empatía o buscando un compromiso equilibrado.

De ti depende intentarlo: examina los prejuicios que te impiden decir NO:

□ Él (ella) pensará que le estoy atacando
□ Voy a provocar un conflicto
□ No tengo derecho a negarme
□ Él (ella) tiene que ser capaz de adivinar mis deseos y anhelos
□ No quiero parecer desagradable.
□ Él (ella) pensará que soy hostil
□ Pensará que soy egoísta
□ Él (ella) va a hacer que me explique

Respetar las distancias de seguridad

Todos nos rodeamos de una distancia de seguridad personal. Estar a la distancia adecuada significa conocer la extensión de nuestro espacio interior, íntimo y privado, pero también conocer y respetar el espacio de los demás. Significa comprender que uno no es el otro, sino que hay uno y el otro. Cada uno de nosotros lleva su propia vida, con necesidades y aspiraciones personales, y un potencial único que realizar. Si no se respeta este límite, nos enfadamos. Esta línea de defensa es diferente para cada uno de nosotros, pero cuanto más introvertidos somos, mayor es. Por el contrario, los extrovertidos tienen una zona de distancia menor.

Como pareja, tienes que compartir valores comunes y ser lo suficientemente compatible para poder encontrarte positivamente tanto en el día a día como en los grandes proyectos. Pero siempre habrá diferencias.
Elegir vivir juntos significa aceptar que tendrás que renunciar a parte de tu independencia para crear un espacio compartido para la pareja, sin olvidar que cada uno de vosotros necesitará conservar su propio espacio vital personal.

Así que se trata de encontrar la manera de acercarse sin que lo impida una proximidad excesiva.

Trucos y consejos :

-Considera que la otra persona nunca puede darse por sentada, para que cuides constantemente la relación.

-Explora atentamente las distancias de los demás e intenta identificar la amplitud de la tuya. Esto te ayudará a posicionarte mejor.

-Para que dure, acepta las diferencias, debilidades y defectos del otro sin criticarlo ni ridiculizarlo.

-Intentar comprender las necesidades del otro.

Es tu turno de escribir: apunto *mis necesidades personales, mis aspiraciones, mis planes y los de mi pareja. También anoto nuestras semejanzas y desemejanzas:*

Mantener una visión de conjunto

Cuando las cosas se pongan difíciles, vuelve a la visión global de la relación para que te sirva de ancla, porque la sustancia de una relación se basa en su historia, su presente y su futuro.
Este futuro significa tener un proyecto común o pasiones compartidas. Significa acordar objetivos y cómo alcanzarlos, y definir juntos a qué nos comprometemos.

Te toca a ti escribir: ***Tengo una visión general de mi relación, puedo escribir su historia, su presente y sus planes de futuro:***

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Revisiones periódicas

Hacer periódicamente balance de la relación y evaluar las expectativas de cada uno es una forma eficaz de hacer que la relación dure.

Depende de ti intentarlo:

Para ayudarle en este proceso, aquí tiene una lista de puntos que debe comprobar:

 Tenemos un proyecto común
 Acordamos nuestros objetivos
 Creo y confío en los demás
 Veo los puntos débiles de la otra persona sin criticarla
 Respeto las distancias de seguridad
 Puedo resolver mis propios problemas
 Comprendo las necesidades de la otra persona
 Respeto a los demás como individuos distintos
 Sé decir que no
 Sé cómo llegar a un acuerdo
 Me ocupo de los problemas en cuanto surgen
 Sé cómo superar los conflictos
 Me atrevo a expresar lo que siento
 Sé mostrar interés y afecto
 Me siento querido y amado
 Sabemos cómo hablar de dinero en pareja
 He mejorado mis técnicas de comunicación
 Cuido mis relaciones
 Mantener mis amistades

□ Entiendo las expectativas sexuales de mi pareja
□ Intento que quiera
□ Reconozco mi papel en cualquier disfunción
□ Me atrevo a afirmarme
□ Sé cómo preservar mi necesidad de independencia

Más vale prevenir que curar, y debería hacer balance regularmente de estas afirmaciones. En algunas relaciones, pueden evitar el fracaso o la ruptura.

Registra el estado de bienestar de tu relación o de tu pareja en el cuaderno de abajo, tu brújula para una buena navegación.

Te toca escribir: ***un diario de bienestar para mi vida amorosa o mi relación de pareja, Hacer balance: ¿Dónde estamos ahora juntos? ¿Y cada uno por su lado?***

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Vuelve con regularidad para hacer balance de dónde te encuentras en tu vida sentimental y sigue conociendo gente nueva y haciendo que vuelva. Esta prueba trata tanto de conocerte a ti mismo como de tus actitudes y habilidades para que un encuentro sea un éxito y se mantenga. En la lista que sigue, cada sugerencia comienza con un recordatorio del capítulo relativo a la afirmación positiva. Si esta afirmación se verifica, la casilla correspondiente se coloreará de verde; en caso contrario, de rojo. Esta lista le permitirá hacerse una idea rápida de cómo funciona su vida de pareja:

 Preparación del encuentro: *curioso y confiado, acojo lo inesperado, acepto lo que se me presenta, creo oportunidades...*
 Desarrollar buenos modales: *estar presente ante los demás, desarrollar mi inteligencia social, etc.*
 Atrévete a reunirte: *me atrevo a tomar iniciativas para reunir a la gente...*
 Ser asertivo: *confío en mí mismo porque todos, sin excepción, tenemos un potencial extraordinario...*
 Cómo iniciar una conversación: *Cuando empiezo una conversación, lo hago de forma sencilla y yo mismo...*
 Evitar ciertos temas: *Evito temas de poco interés en un primer encuentro...*
 Saber escuchar: *siempre me interesa lo que la otra persona tiene que decir, así que escucho...*
 Saber descodificar los *signos y gestos del amor***:** *para comunicar mejor, tengo en cuenta los signos y gestos del amor...*
 Tómate tu tiempo antes de comprometerte: *antes de comprometerme,* me tomo mi *tiempo para pensar...*
 Prepárate para que el encuentro se produzca: *sé que para que una relación dure hay que estimularla...*

 Vivir la relación en el presente: *en cada momento miro a la otra persona como si fuera la primera vez...*
 Desafiarse a uno mismo: *cuando cometo errores, me desafío a mí mismo...*
 Abrirse a los demás: *siento curiosidad por la gente que conozco...*
 Aprender a hablarnos: *mejorar mis técnicas de comunicación...*
 Hablar de dinero en pareja: *Me atrevo a hablar de dinero en pareja...*
 Entrar en una relación empática con la otra persona: *si la otra persona está en dificultades, entro en una relación empática con ella...*
 Recibir y hacer cumplidos: *cuando alguien me hace un cumplido, me permito aceptarlo...*
 Mantener y cuidar la relación*: digo todo lo bueno que pienso de la persona que quiero, mantengo al día nuestro libro de correspondencia personal, demuestro a la otra persona que la valoro y la quiero...*
 Superación de conflictos*: propongo soluciones cuando estoy en conflicto con otra persona...*
 Resolver los problemas en cuanto surgen: *Sé resolver los problemas en cuanto surgen...*
 Compromiso: *Acepto a la otra persona tal y como es* y *siempre intento ver si es posible llegar a un compromiso...*
 Decir no: *sé mostrar a la otra persona los límites de mi territorio que no debe traspasar...*
 Respetar las distancias de seguridad: *Sé mantener la distancia adecuada para respetar la intimidad de la otra persona...*
 Mantener una visión de conjunto: *puedo anotar los planes pasados, presentes y futuros de mi relación...*

Encuentros, una historia interminable

Toda relación, especialmente una relación amorosa, es compleja: lo que ocurre en ella nos impacta y nos perturba, pero nunca podemos comprenderla en su totalidad. El mundo de las citas es tan complejo y misterioso que resulta escurridizo.

Pero los encuentros tienen sentido. Como iniciaciones, nos devuelven a nosotros mismos y provocan cambios y transformaciones. Todos aspiramos a los encuentros, pero son experiencias muy exigentes. Nos producen placer y alegría, pero también nos enfrentan a nuestros defectos, nuestros límites, nuestros miedos y nuestras imperfecciones. Porque es a partir de estas confrontaciones cuando podemos entrar efectivamente en comunicación con la otra persona.

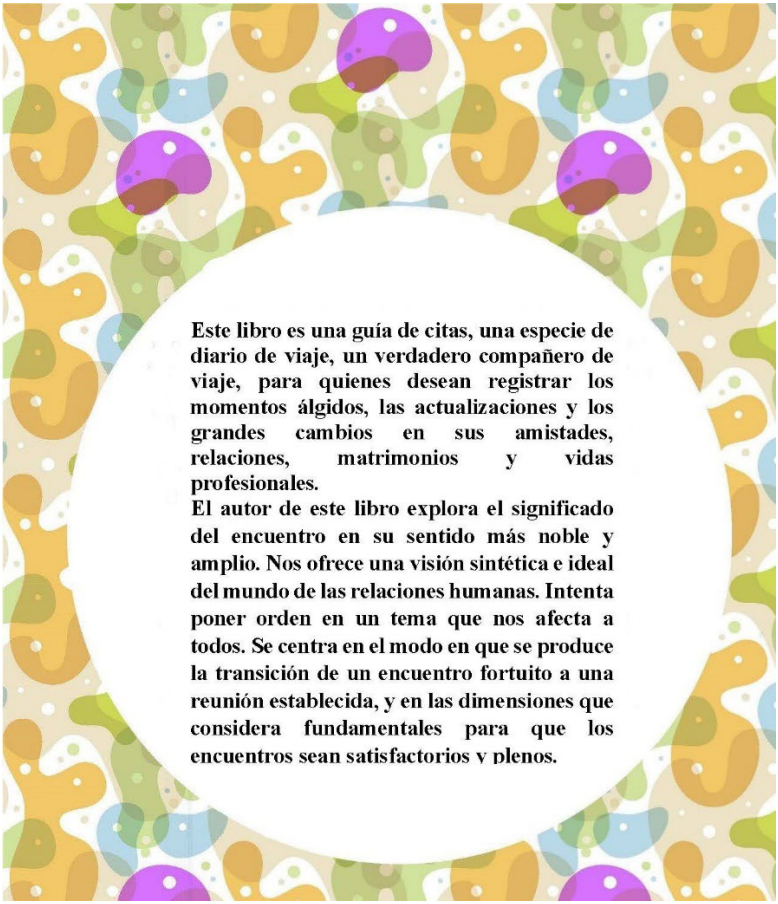
Sea cual sea la naturaleza de la relación, por encima de todo pone de relieve quiénes somos. Es el testimonio de una búsqueda interior cuya importancia rara vez apreciamos. Si queremos darle sentido, debemos comprender su propósito. ¿Adónde nos lleva? ¿Es realmente el destino que queremos?

Bibliografía

Alberoni F., « Le choc amoureux »
Allais Juliette « Amour et sens de nos rencontres »
Appert V. « Rencontrer, se faire des amis »
Anne Bénédicte, « Le prochain, c'est le bon ! »
Buss D., « Les Stratégies de l'amour »
Bouraoui Nina, « Appelez-moi par mon prénom »
Bajos N. et Bozon, « Enquête sur la sexualité en France »
Bauman Z., « La vie liquide »
Bozon M. et Héran F, « La découverte du conjoint »
Byron Katie, « Aimer ce qui est »
Cadalen Sophie, «Tout pour plaire, et toujours célibataire»
Cardon D, « L'identité comme signal»
Cariou-Rognant Anne-Marie, « L'affirmation de soi… »
Certeau (de), « L'invention du quotidien »
Charest Rose-Marie, « La Dynamique amoureuse»
Chaumier Serge, « L'Amour fissionnel »
Claverie P., « Petit traité de la rencontre et du dialogue »
Colin L., « La pédagogie des rencontres interculturelles »
Cohen Albert, « Belle du seigneur »
Cohen-Emerique, « Pour une approche interculturelle »
Cueff Vincent, « Magie des rencontres»
Carnegie Dale, « Comment se faire des amis »
D'Audiffret Chantal et Antoine « L'art de vivre à deux »
Delachair Elsa, « La rencontre »
Deleuze C., « Problèmes de cœur, Questions d'amour »…
De Boysson E., « Le secret des couples qui durent »
De St Paul Josiane « Choisir sa vie »
De Singly François, « Les sociologies de l'individu »
Dumonteil-Kremer Catherine, « Relations frères-sœurs »
Ehrenberg A., « L'individu incertain »
Estrade Patrick, « Couple retrouvé »
Field Michel, Cléau Julie, « Le livre des rencontres »
Filliozat Isabelle, « Les autres et moi »
Fisher H., « Pourquoi nous aimons ? »
Fromm Erich « L'Art d'aimer »
Galimbert Umberto, « Qu'est-ce que l'amour ? »

Girard A., « Le choix du conjoint »
Goffman E., « Les rites d'interaction »
Goffman E., « La Mise en scène de la vie quotidienne »
Gray John « Les hommes viennent de Mars….. »
Hirt Jean- Michel, « L'insolence de l'amour »
Kaufmann J.-C, « La Trame conjugale»
Kaufmann J.-C., « Sociologie du couple »
Krishnamurti Jiddu, « De l'amour et de la solitude »
Petit-Ohayon P., « Le couple, à la rencontre de l'autre »
Lafontaine M.F. et Lussier Y. «Structure bidimensionnelle de l'attachement amoureux »
Lardellier P., « Le Coeur Net»
Lamourère Odile, « Le Savoir-aimer »
Le Brun Jacques, « Le Pur Amour de Platon à Lacan »
Leleu Gérard « La Fidélité et le Couple »
Levra Jacques, « Dynamique de la rencontre »
Levra Jacques, Robert Greene « L'Art de la séduction »
Mehl D., « La télévision de l'intimité »
Morando Philippe « La solution est en vous »
Morin E., « Amour, poésie, sagesse. »
Moser Gabriel, « Les relations interpersonnelles »
Nathan Tobie, Jacob Odile, « Philtre d'amour »
Onfray Michel, « Théorie du corps amoureux »
Pollak Kay « Aucune rencontre n'arrive par hasard »
Pasquier D., « La culture des sentiments»
Pease Barbara et Allan « Le Langage gestuel de l'amour »
Péquignot B., «La Relation amoureuse»
Debray Quentin, « La rencontre amoureuse »
Ramirez Basco, « Ces gens qui sont perfectionnistes »
Rasse Paul, « La Rencontre des mondes »
Rogers Carl « Le développement de la personne »
Paule Salomon « Bienheureuse infidélité »
Schurmans M.-N., « Le coup de foudre amoureux »
Tisseron S., « L'intimité surexposée »
Torgemen Bernard-Élie, « Vivre, c'est magique ! »
Van Kerckhoven Guy, « De la rencontre»
Vézina Jean-François, « Les hasards nécessaires »
Vincent Lucy., « Comment devient-on amoureux ? »

Créditos

evgeniya_m - Fotolia.com
Tuja - Fotolia.com
Natasha117 - Fotolia.com
Avanne Troar - Fotolia.com
nikla - Fotolia.com
Youmika - Fotolia.com
Pekchar - Fotolia.com
Embargo de píxeles - Fotolia.com
Yael Weiss - Fotolia.com
sorokina - Fotolia.com
gbreal - Fotolia.com
© VectorShots - Fotolia.com
Mariephotos - Fotolia.com
© jonatan08 - Fotolia.com
tigatelu - Fotolia.com
Junaoli- Fotolia.**com**
© snyggg.de - Fotolia.com
Hans-Jörg Nisch - Fotolia.com
imagen de portada Fanny

Mi libro de citas